VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA

Como despertar idéias positivas, superar doenças e viver plenamente.

LOUISE L. HAY

EDITORA BEST SELLER

8ª. EDIÇÃO

VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA

Como despertar idéias positivas, superar doenças e viver plenamente.

LOUISE L. HAY

EDITORA BEST SELLER

8ª EDIÇÃO

1

VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA

Louise L. Hay

VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA

Como despertar idéias positivas, superar doenças e viver plenamente.

Tradução de

EVELYN KAN MASSARO

EDITORA BEST SELLER

Que esta oferenda o ajude a encontrar o lugar interior onde se localiza o seu próprio valor, a parte de você que é puro amor e auto-aceitação.

EDITORA BEST SELLER

uma divisão da Editora Nova Cultural Ltda.

Av. Brig. Faria Lima, 2000 - CEP01452 -Caixa Postal 9442 - São Paulo, SP

Fotocomposto na Editora Nova Cultural Ltda.

Impressão e acabamento: Gráfica Círculo

SUMARIO

PRIMEIRA PARTE

Introdução

Alguns Pontos de Minha Filosofia

1.Em Que Acredito

SEGUNDA PARTE

Uma Sessão Com Louise

TERCEIRA PARTE

Pondo Essas Idéias Para Funcionar

QUARTA PARTE

16. Minha História

Cura Holística

2

SUGESTÕES AOS MEUS LEITORES

Escrevi este livro para compartilhar com vocês, meus leitores, o que sei e ensino. Meu livrinho azul, *Cure o Seu Corpo*, tornou-se amplamente aceito como uma obra respeitada sobre os padrões mentais que criam doenças.

Tenho recebido centenas de cartas pedindo-me mais informações. Muitas pessoas que trabalharam comigo como clientes particulares e também os que participaram dos meus seminários aqui e no exterior insistiram para que eu encontrasse tempo para escrever este livro.

Eu o concebi sob forma de sessões, iguais às que vocês teriam se viessem a mim como clientes particulares ou participassem de um de meus seminários.

Fazendo os exercícios de forma progressiva, à medida que vão sendo expostos, quando vocês os terminarem terão começado a modificar suas vidas.

Sugiro que primeiro leiam o livro de uma só vez. Depois, com vagar, leiam-no de novo, só que fazendo cada exercício com toda a atenção. Dêem-se tempo para trabalhar com cada um deles.

Se puderem, façam os exercícios com um amigo ou membro da família.

Cada capítulo abre-se com uma afirmação adequada para aquela determinada área de suas vidas. Levem dois ou três dias estudando e trabalhando cada capítulo. Leiam e escrevam muitas vezes a afirmação de abertura.

Os capítulos fecham-se com um tratamento, ou seja, um fluxo de idéias positivas cujo objetivo é modificar a consciência. Releia o tratamento várias vezes por dia.

Eu termino este livro contando-lhes minha própria história. Sei que ela lhes mostrará que não importa de onde viemos, por mais baixo que tenha sido, sempre podemos modificar totalmente nossas vidas para melhor.

Saibam também que quando vocês trabalham com essas idéias têm o meu amoroso respaldo.

PRIMEIRA PARTE

INTRODUÇAO

ALGUNS PONTOS DE MINHA FILOSOFIA

Somos todos 100 por cento responsáveis por nossas experiências.

Cada pensamento que temos está criando nosso futuro.

O ponto do poder está sempre no momento presente.

Todos sofrem de culpa e ódio voltados contra si próprios.

A frase-chave de todos é: "Não sou bastante bom".

É apenas um pensamento e um pensamento pode ser modificado.

Ressentimento, crítica e culpa são os padrões mais prejudiciais.

A liberação do ressentimento pode remover até o câncer.

Quando realmente amamos a nós mesmos, tudo na vida funciona.

Devemos nos libertar do passado e perdoar a todos.

Devemos estar dispostos a começar a aprender a nos amar.

A auto-aprovação e a auto-aceitação no agora são a chave para mudanças positivas.

Cada uma das chamadas "doenças" em nosso corpo são criadas por nós.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é Perfeito, pleno e completo, e, no entanto a vida está sempre mudando.

Não existe começo nem fim, somente um constante ciclar e reciclar de substância e experiências.

A vida nunca está emperrada, estática ou rançosa, pois cada momento é sempre novo e fresco.

Eu sou uno com o poder que me criou e esse poder me deu o poder de criar minhas próprias circunstâncias.

Regozijo-me no conhecimento de que eu tenho o poder de minha própria mente para usar de qualquer forma que eu escolher.

Cada momento da vida é um novo ponto de começo à medida que nos afastamos do velho. Este momento é um novo ponto de começo para mim bem aqui e agora mesmo.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 1

3

EM QUE ACREDITO

Os portais da sabedoria e do conhecimento estão sempre abertos.

A vida na verdade é muito simples. O que damos, recebemos

O que pensamos sobre nós torna-se verdade para nós. Acredito que todos, inclusive eu mesma, somos 100 por cento responsáveis por tudo em nossas vidas, desde o melhor até o pior. Cada pensamento que temos está criando nosso futuro. Cada um de nós cria suas experiências através dos pensamentos e emoções.

Os pensamentos que temos e as palavras que falamos criam nossas experiências.

Criamos as situações e então abrimos mão de nosso poder culpando os outros pela nossa frustração. Nenhuma pessoa, nenhum lugar, nenhuma coisa tem poder sobre nós, pois "nós" somos os únicos pensadores em nossa mente. Criamos nossas experiências, nossa realidade e tudo o que há nela. Quando criamos paz, harmonia e equilíbrio em nossas mentes, os encontramos em nossas vidas.

Qual das seguintes afirmações é mais parecida com você?

"Tem gente querendo me pegar."

"Todos estão sempre dispostos a ajudar."

Cada uma dessas crenças criará experiências diferentes. O que acreditamos sobre nós mesmos e sobre a vida torna-se verdade para nós.

O Universo nos apóia totalmente em cada pensamento que escolhemos ter e acreditar Colocado de outra forma, nossa mente subconsciente aceita tudo que escolhemos para acreditar, mas as duas formas significam que o que acredito sobre mim mesma e sobre a vida torna-se verdade para mim. O que você escolhe pensar sobre si mesmo e sobre a vida torna-se verdade para você. E nossas escolhas sobre o que podemos pensar são ilimitadas.

Sabendo disso, faz sentido escolher "Todos estão sempre dispostos a ajudar", em vez de "tem gente querendo me pegar".

O poder universal jamais nos julga ou critica

Ele apenas nos aceita dentro do nosso próprio valor e depois reflete nossas crenças em nossas vidas. Se quero acreditar que a vida é solitária e ninguém me ama, isso é o que encontrarei em meu mundo.

Todavia, se estou disposta a abandonar essa crença e afirmar para mim mesma: "O amor está em todos os lugares e eu sou amorosa e digna de amor", mantendo-me firme nessa nova declaração e repetindo-a com

frequência, ela se tornará verdade para mim. Então pessoas amorosas entrarão em minha vida, as pessoas que já estão nela tornar-se-ão mais amorosas em relação a mim e eu me encontrarei expressando amor pelos outros com facilidade.

A maioria de nós tem idéias tolas sobre quem somos e muitas, muitas regras rígidas sobre como a vida deve ser vivida

O objetivo dessa afirmação não é nos condenar, pois cada um de nós está fazendo o melhor possível neste instante. Se soubéssemos, se tivéssemos maior compreensão e percepção, poderíamos agir de modo diferente. Por favor, não se desmereça por estar onde está. O fato de você ter encontrado este livro e me descobrir significa que está pronto para fazer uma nova modificação positiva em sua vida. Agradeça-se por isso. "Homens não choram! "; "Mulheres não sabem lidar com dinheiro!" Que idéias mais limitantes com que conviver.

Quando somos muito pequenos, aprendemos como devemos nos sentir em relação a nós mesmos e sobre a vida através das reações dos adultos à nossa volta Esse é o modo como aprendemos o que pensar sobre nós mesmos e sobre nosso mundo. Ora, se você viveu com pessoas muito infelizes, medrosas, culpadas ou iradas, aprendeu muitas coisas negativas sobre você e seu mundo.

"Nunca faço nada direito”."É tudo minha culpa”. "Se eu ficar com raiva, sou uma pessoa má”.

Crenças desse tipo criam uma vida frustrante.

Quando crescemos, temos a tendência de recriar o ambiente emocional do lar onde passamos nossa infância

Isso não é bom ou mau, certo ou errado. É apenas o que conhecemos dentro de nós como "lar".

Também temos a tendência de recriar nos nossos relacionamentos pessoais os mesmos relacionamentos que tínhamos com nossas mães ou pais, ou com o que existia entre eles. Pense quantas vezes você teve um amante ou chefe "igualzinho" à sua mãe ou seu pai.

Também nos tratamos da forma como nossos pais nos tratavam. Repreendemo-nos e castigamo-nos da mesma maneira. Também nos amamos e nos encorajamos da mesma forma. Podem-se quase ouvir as mesmas palavras quando se presta atenção. Também nos amamos e nos encorajamos da mesma maneira se fomos amados e encorajados em crianças.

"Você nunca faz nada direito”."É tudo sua culpa”. Quantas vezes você se disse isso?

"Você é maravilhoso "Eu te amo." Quantas vezes você se diz isso?

Entretanto, eu não culparia nossos pais por isso

Somos todos vítimas de vítimas e de maneira nenhuma eles poderiam ter nos ensinado algo que não conheciam. Se seus pais não soubessem se amar, seria impossível ensinarem a você como se amar. Eles fizeram o melhor que podiam com o que lhes foi ensinado quando eram crianças. Se você deseja compreender melhor seus pais, peça-lhes para falar sobre sua própria infância.

Se você ouvir com compaixão, aprender de onde vieram seus medos e padrões rígidos - As pessoas que lhe fizeram "tudo aquilo" estavam tão receosas e assustadas como você está agora.

Acredito que escolhemos nossos pais

Cada um de nós decide encarnar neste planeta em pontos específicos no tempo e no espaço.

Escolhemos vir para cá com o intuito de aprender uma lição em particular que nos fará avançar no nosso caminho espiritual, na nossa evolução. Escolhemos nosso sexo, cor, país, e então procuramos o casal especial que refletir o padrão que estamos trazendo conosco para trabalhar durante esta vida. Então, quando crescemos, geralmente apontamos um dedo acusador para nossos pais e choramingamos: "Vocês me fizeram isso" porém, na verdade, os escolhemos porque eles eram perfeitos para a tarefa que queríamos executar nesta existência.

Aprendemos nossos sistemas de crenças ainda pequenos e depois vamos pela vida criando experiências que combinem com nossas crenças. Olhe para o passado e veja quantas vezes você passou pela mesma experiência. Bem, eu acredito que você criou e recriou essas experiências porque elas refletiam algo em que você acreditava sobre si mesmo. Não importa realmente há quanto tempo temos um problema, o seu tamanho ou o quanto ele é ameaçador.

O ponto do poder está sempre no momento presente

Todos os eventos que você experimentou em sua vida até este instante foram criados pelos pensamentos e crenças que manteve no passado. Eles foram criados pelos pensamentos e palavras que você usou ontem, na semana passada, no mês passado, no ano passado, há 10, 20, 30, 40

anos ou mais, dependendo da sua idade.

Entretanto, esse é o seu passado e ele já acabou, não pode ser modificado. O importante neste momento é o que você está escolhendo pensar, acreditar e dizer agora. Esses pensamentos e palavras criarão seu futuro. Seu ponto de poder está no presente instante e está formando as experiências de amanhã, da semana que vem, do mês que vem, do ano que vem etc.

Preste atenção no que você está pensando neste instante. É positivo ou negativo? Você quer que esse pensamento crie seu futuro? Apenas preste atenção e tome consciência.

A única coisa com que estamos sempre lidando é um pensamento, e um pensamento pode ser modificado

Não importa qual seja o problema, nossas experiências são tão somente efeitos externos de pensamentos internos. Até mesmo o ódio voltado para si mesmo é um pensamento que você tem sobre si mesmo. Você tem um pensamento que diz: "Sou uma pessoa má" - Esse pensamento produz uma emoção e você entra

nessa emoção. Todavia, se você não tiver o pensamento, não terá a emoção. E os pensamentos podem ser modificados. Mude o pensamento e a emoção desaparecerá.

Isso é apenas para nos mostrar onde conseguimos muitas de nossas crenças. Porém, não usemos essa

informação como uma desculpa para continuarmos imersos em nossa dor. O passado não tem poder sobre nós. Não importa por quanto tempo estivemos abrigando um padrão negativo. O ponto do poder está no

momento presente. Que coisa maravilhosa de compreender! Podemos começar a nos libertar neste instante!

Acredite ou não, escolhemos nossos pensamentos

Podemos habitualmente pensar e repensar a mesma coisa tantas vezes que perdemos a noção de que estamos escolhendo o pensamento. Porém, a escolha original foi mesmo nossa. Podemos nos recusar a pensar certas coisas. Veja quantas vezes você se recusou a pensar algo de positivo sobre você mesmo. Da mesma forma, também poderá se recusar a pensar algo de negativo sobre si mesmo.

Parece-me que todas as pessoas deste planeta que conheço ou com quem trabalhei estão sofrendo de culpa e ódio voltados contra si mesmas em maior ou menor grau. Quanto mais ódio e culpa temos, menos funciona nossa vida. Quanto menos ódio e culpa, melhor nossa vida funciona em todos os níveis.

A crença mais profunda em todos com quem trabalhei é sempre: "Não sou bastante bom!"

Muitas vezes acrescentamos a isso: "E não faço o bastante" ou "Não mereço". Essas frases soam como você? Está sempre dizendo, deixando implícito ou sentindo que "Você não é bastante bom?”

Mas para quem? E de acordo com os padrões de quem? Se essa crença for muito forte no seu interior, de que maneira você pode ter criado uma vida alegre, próspera, saudável, cheia de amor?

De alguma forma, sua principal crença subconsciente sempre a esteve contradizendo. O fato é que você nunca conseguiu montar direito sua vida, pois algo estava sempre saindo errado em algum lugar.

Vejo que o ressentimento, a crítica, a culpa e o medo causam mais problemas do que qualquer outra coisa

Essas quatro emoções causam os principais problemas em nossos corpos e nossas vidas. Essas sensações surgem por culparmos os outros e não assumirmos a responsabilidade pelas nossas próprias experiências. Entenda, se somos todos 100 por cento responsáveis por tudo o que existe em nossas vidas, não temos a quem culpar. Seja o que for que esteja acontecendo "lá" é apenas um reflexo dos nossos próprios pensamentos interiores. Não estou defendendo o mau comportamento dos outros, mas são nossas crenças que atraem pessoas que nos tratam assim.

Se você se descobre dizendo: "Todos sempre fazem isso comigo, me criticam, nunca me ajudam, me usam como um capacho, abusam de mim" então esse é o seu padrão. Existe algo em você que atrai pessoas que Mostram esse comportamento. Deixando de pensar dessa forma, você fará com que elas se afastem e vão agir dessa Maneira com outra pessoa. Você não mais as atrairá.

A seguir dou alguns resultados de padrões que se manifestam no nível físico: o ressentimento abrigado por longo tempo pode devorar o corpo e se tornar a doença que chamamos de câncer.

A crítica como hábito permanente muitas vezes leva ao aparecimento da artrite. A culpa sempre procura punição e a punição cria a dor. (Quando um cliente me procura sentindo muita dor, eu sei que ele está cheio de culpa.) O medo e a tensão que ele produz podem criar coisas como calvície, úlceras e até

mesmo dores nos pés.

Descobri que o perdão e o se libertar do ressentimento são capazes de dissolver até o câncer.

Embora essa afirmação possa parecer simplista, já vi e comprovei isso em meu trabalho.

Podemos mudar nossa atitude em relação ao passado

O passado é passado. Não podemos mudá-lo no presente. Todavia, podemos modificar nossos pensamentos sobre o passado. Como é tolo nos punir no presente porque alguém nos magoou no passado distante.

Muitas vezes digo a pessoas que possuem profundos padrões de ressentimento: "Por favor, comece a dissolver o ressentimento agora, enquanto é relativamente fácil. Não espere até estar sob a ameaça do bisturi de um cirurgião ou no seu leito de morte, quando terá de lidar também com o pânico". Quando estamos em pânico, é muito difícil focalizarmos nossas mentes no trabalho de cura. Precisaremos de mais tempo para primeiro dissolver nossos medos.

Se escolhermos acreditar que somos vítimas indefesas e que tudo é inútil, o Universo nos apoiará 6

nessa crença e cairemos ainda mais fundo. É vital que nos liberemos dessas idéias e crenças tolas, fora de moda, negativas, que não nos apóiam e não nos nutrem. Até mesmo nosso conceito de Deus precisa ser modificado para que tenhamos um Deus por nós, não contra nós.

Para nos libertarmos do passado, devemos estar dispostos a perdoar

Precisamos escolher nos libertar do passado e perdoar a todos, inclusive a nós mesmos. Talvez não saibamos como perdoar e talvez não queiramos perdoar. Porém, o simples fato de dizermos que estamos dispostos a perdoar dá início ao processo de cura. Para nossa própria cura é imperativo que "nós" nos libertemos do passado e perdoemos a todos.

"Eu o perdôo por não ser como eu queria que você fosse. Eu o perdôo e liberto."

Essa afirmação nos liberta.

Todas as doenças têm origem num estado de não-perdão

Sempre que estamos doentes, necessitamos procurar dentro de nossos corações para descobrirmos quem precisamos perdoar.

O conhecido livro Course in Miracles (Um curso em milagres) diz: "Toda doença tem origem num estado de não-perdão" e "Sempre que ficamos doentes, precisamos olhar à nossa volta para vermos a quem precisamos perdoar".

Eu acrescentaria a isso que a pessoa a quem você achará mais difícil perdoar é a DA QUAL VOCÊ

MAIS PRECISA SE LIBERTAR. Perdoar significa soltar, desistir. Não tem nada a ver com desculpar um determinado comportamento. É só deixar toda a coisa ir embora. Não precisamos saber como perdoar. Tudo o que necessitamos fazer é estarmos dispostos a perdoar. O Universo cuidará dos

"como".

Compreendemos bem demais nossa própria dor. Como é difícil para a maioria de nós compreendemos que eles, sejam lá quem forem, que mais precisam de nosso perdão, também estão sofrendo dor. Precisamos entender que eles estavam fazendo o melhor que podiam com a compreensão, a consciência e o conhecimento que tinham na época.

Quando alguém vem a mim com um problema, não importa qual seja - má saúde, falta de dinheiro, relacionamentos insatisfatórios, criatividade sufocada -, trabalho unicamente numa só coisa, ou seja, em amar o eu.

Aprendi que, quando realmente amamos, aceitamos e aprovamos a nós mesmos exatamente como somos, tudo na vida funciona.

É como se pequenos milagres estivessem em todos os cantos. Nossa saúde melhora, atraímos mais dinheiro, nossos relacionamentos tornam-se mais satisfatórios e começamos a nos expressar de forma plena e criativa. Tudo parece acontecer sem nem mesmo tentarmos.

Amar e aprovar a si mesmo, criar um espaço de segurança, confiança, merecimento e aceitação resultará na criação da organização da sua mente, criar relacionamentos mais amorosos em sua vida, atrair um novo emprego e um novo e melhor lugar para viver, e até permitir que seu peso corporal se equilibre. Pessoas que amam a si mesmas e aos seus corpos não se prejudicam nem prejudicam os outros.

A auto-aprovação e a auto-aceitação no aqui e agora são as principais chaves para mudanças positivas em todas as áreas de nossas vidas.

O amar a si mesmo, amar o eu, começa com jamais nos criticarmos por nada. A crítica nos tranca dentro do padrão que estamos tentando modificar. A compreensão e os sermos gentis conosco mesmos nos ajudam a sair dele. Lembre-se, você esteve se criticando por anos e não deu certo.

Tente se aprovar e veja o que acontece.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Acredito num poder muito maior do que eu que flui através de mim cada momento de cada dia.

Abro-me à sabedoria interior, sabendo que existe apenas Uma Inteligência neste Universo.

Desta Inteligência vêm todas as respostas, todas as soluções, todas as curas, todas as novas criações.

Confio nesse Poder e Inteligência, sabendo que seja o que for que eu precise saber é revelado a mim e que seja o que for que eu precise vem a mim na hora, no espaço e na sequência certos.

Tudo está bem no meu mundo.

SEGUNDA PARTE

Uma Sessão Com Louise

7

Capítulo 2

QUAL É O PROBLEMA?

É seguro olhar para dentro.

Meu corpo não funciona

Ele dói, sangra, lateja, purga, vibra, incha, vacila, anda, envelhece, não consegue ver, não consegue ouvir, está apodrecendo etc. Mais tudo o que você criou. Acho que já ouvi frases desse tipo.

Meus relacionamentos não funcionam

Eles são sufocantes, ausentes, exigentes, não me apóiam, sempre me criticam, não me amam, nunca me deixam a sós, implicam comigo o tempo todo, não querem se importar comigo, me espezinham, jamais me ouvem etc. Mais tudo o que você possa ter criado. Sim, também já ouvi todas essas.

Minhas finanças não funcionam

Elas não existem, raramente estão presentes, nunca há o bastante, são inatingíveis, vão mais rápido do que vêm, não são suficientes para cobrir as despesas, escapam pelos meus dedos etc.

Mais tudo o que você possa ter criado. Claro, já ouvi todas elas.

Minha vida não funciona

Nunca consigo fazer o que quero. Não consigo agradar a ninguém. Não sei o que quero fazer. Nunca há tempo suficiente para mim. Minhas necessidades e desejos sempre acabam de fora.

Só estou fazendo isto para agradá-los. Não passo de um capacho. Ninguém se importa com o que eu quero fazer. Não tenho talento. Não consigo fazer nada direito. Tudo o que faço é adiar.

Nada jamais dá certo para mim etc. Mais tudo o que você possa ter criado para você mesmo. Todas essas frases eu já ouvi e muitas mais.

Sempre que pergunto a um novo cliente o que está acontecendo em sua vida, geralmente ouço uma das respostas acima. Ou talvez várias delas. A pessoa pensa realmente que sabe qual é o problema.

Todavia, eu sei que essas queixas não passam de efeitos exteriores de padrões de pensamento internos. Sob eles existe um padrão mais profundo, mais fundamental, que é a base de todos os efeitos externos.

Presto atenção às palavras que as pessoas usam quando respondem a algumas perguntas básicas, como:

O que está acontecendo em sua vida?

Como anda sua saúde?

Como você ganha a vida?

Gosta do seu trabalho?

Como andam suas finanças?

Como é sua vida amorosa?

Como terminou seu último relacionamento?

E o relacionamento antes desse, como terminou?

Faça um resumo breve de sua infância.

Observo as posturas corporais e os movimentos faciais, porém, acima de tudo, realmente presto atenção às palavras que dizem.

Pensamentos e palavras criam nossas experiências futuras. Enquanto ouço-os falar, posso realmente compreender por que têm esses problemas em particular. As palavras que emitimos dão indicação de nossos pensamentos interiores. Às vezes, as palavras usadas não combinam com as experiências descritas. Então sei que ou eles não têm consciência do que realmente está acontecendo ou estão mentindo para mim. Qualquer uma dessas alternativas é um ponto de início e nos dá a base da qual podemos começar.

Exercício: Eu deveria

8

Meu passo seguinte é dar aos meus clientes papel e caneta, e pedir-lhes que escrevam no alto da página:

EU DEVERIA

--

Eles terão de escrever cinco ou seis modos de terminar a sentença. Alguns acham difícil começar e outros têm tanto a escrever que encontram dificuldade em parar.

Então lhes peço que leiam a lista para mim, começando cada sentença com "Eu deveria..." À

medida que terminam cada uma, pergunto: "Por quê?"

As respostas são interessantes e reveladoras, como:

Minha mãe disse que eu deveria.

Porque tenho medo de não fazê-lo.

Porque tenho de ser perfeito.

Bem, todo mundo tem de fazer isso.

Porque sou preguiçoso demais, baixo demais, alto demais, gordo demais, magro demais, burro demais, feio demais, sem valor demais.

Essas respostas mostram onde eles estão emperrados em suas crenças e que limitações pensam que têm.

Não faço comentários sobre as respostas. Uma vez terminada a lista, converso sobre a palavra deveria.

Entenda, creio que a palavra "deveria" é uma das mais prejudiciais que existem em nossa linguagem. Sempre que usamos "deveria" estamos na verdade dizendo "errado". Ou estamos errados ou estávamos errados ou vamos estar errados. Penso que não precisamos de mais

"errados" em nossas vidas. Necessitamos de mais liberdade de escolha. Eu gostaria de pegar a palavra deveria e retirá-la do nosso vocabulário para sempre. Então eu a substituiria pela palavra posso. "Posso" nos dá escolha e jamais estamos errados.

Depois dessa conversa eu peço aos clientes para relerem a lista, só que desta vez começando cada sentença com: "Se eu quisesse de verdade poderia...", o que lança uma luz inteiramente nova sobre o assunto.

À medida que eles vão terminando cada sentença, pergunto delicadamente: "E por que você não fez isso?" As respostas, então, são bem diferentes:

Porque não quero.

Tenho medo.

Não sei como.

Porque não sou bom o bastante etc.

Muitas vezes descubro que eles estiveram se repreendendo por anos a fio por algo que, para começar, jamais quiseram fazer ou então que esteve se criticando por não fazer alguma coisa quando nunca tiveram idéia de começar. Muitas vezes trata-se de algo que alguém disse que eles deveriam fazer. Quando tomam consciência disso, podem atirar a coisa da "lista deveria". E que grande alívio!

Olhe para todas as pessoas que tentam se forçar por anos e anos a seguir uma carreira da qual nem ao menos gostam só porque seus pais disseram que elas deveriam ser dentistas ou professores. Quantas vezes nos sentimos inferiores porque nos disseram que deveríamos ser mais inteligentes, ricos ou criativos do que algum parente.

O que existe na sua "lista deveria" que poderia ser abandonado com uma sensação de alívio?

Quando meus clientes terminam de trabalhar com essa lista, estão começando a olhar suas vidas de um modo novo e diferente. Notam que muitas coisas que achavam que deveriam fazer são coisas que jamais quiseram fazer e só estavam tentando agradar a outras pessoas. Na maioria das vezes isso acontece porque eles têm medo ou pensam que não são bastante bons.

O problema agora começou a mudar. Comecei o processo de soltar a sensação de "estar errado"

porque a pessoa não se adapta a padrões de outras criaturas.

Em seguida passo a explicar-lhes minha filosofia de vida, que está apresentada no Capítulo I. Creio que a vida é, na realidade, muito simples. O que damos, recebemos. O Universo apóia plenamente cada pensamento que escolhemos ter e acreditar nele.

Quando somos pequenos aprendemos como nos sentir sobre nós mesmos e sobre a vida através das reações dos adultos que nos cercam. Sejam quais forem essas crenças, elas serão recriadas como experiências à medida que crescemos. Todavia, estamos apenas lidando com padrões de pensamento, e o ponto do poder está sempre no presente. As modificações podem começar neste instante.

Amar o eu

Continuo explicando que não importam quais pareçam ser seus problemas, só existe uma única coisa em que trabalho com todos - o amor ao eu. O amor é o remédio milagroso. Amar a nós mesmos é algo que realiza milagres em nós mesmos.

Não estou falando sobre vaidade, arrogância ou convencimento, pois isso não é amor, mas somente medo. Falo sobre ter um grande respeito por nós mesmos e uma gratidão pelo milagre de nosso corpo e nossa mente.

"Amor", para mim, é apreciação a tal ponto que ela enche meu coração ao máximo e extravasa. O

amor pode tomar qualquer direção. Posso sentir amor por:

O processo da vida em si.

A alegria de estar viva.

A beleza que vejo.

Outra pessoa.

O conhecimento.

O processo da mente.

Nossos corpos e o modo como funcionam.

Animais, aves, peixes.

A vegetação em todas as suas formas.

O Universo e o modo como funciona.

O que você pode acrescentar a essa lista?

Vamos dar uma olhada em algumas das formas de não amarmos a nós mesmos: Censuramo-nos e criticamo-nos de maneira interminável.

Maltratamos nossos corpos com alimentos errados, álcool e drogas.

Escolhemos acreditar que não somos merecedores de amor.

Temos medo de cobrar um preço razoável pelos nossos serviços.

Criamos doenças e dor em nossos corpos.

Adiamos fazer coisas que nos beneficiariam.

Vivemos no caos e na desordem.

Criamos dívidas e fardos.

Atraímos amantes e parceiros que nos diminuem.

Quais são algumas das suas próprias formas?

Se de alguma maneira negamos nosso bem, trata-se de um ato de não nos amar. Lembro-me de uma cliente que usava óculos.

Um dia desprendemos um velho medo de infância. No dia seguinte, ao acordar, ela achou que as lentes de contato a estavam incomodando demais. Tirou-as, olhou à sua volta e descobriu que sua vista estava perfeita.

Todavia, minha cliente passou o dia inteiro dizendo: "Não acredito, não acredito". No dia seguinte voltou a usar lentes. A mente subconsciente não tem senso de humor. Não conseguiu acreditar que havia criado a visão perfeita.

A falta de auto-valorização é uma outra expressão do não amar a nós mesmos.

Tom era um artista muito bom e tinha alguns clientes ricos que lhe pediram que decorasse uma ou duas paredes em suas casas.

Mesmo assim, ele estava sempre atrasado no pagamento de suas contas, pois seus orçamentos originais nunca eram suficientes para cobrir o tempo envolvido na conclusão do trabalho. Ora, qualquer um que presta um serviço ou cria um produto único pode cobrar o preço que quiser.

Pessoas de posses adoram pagar muito pelo que querem, pois isso valoriza mais o objeto em 10

questão.

Vamos a mais exemplos:

Nosso parceiro está cansado e mal-humorado. Imaginamos o que nós fizemos de errado para causar isso.

Alguém nos convida para sair uma ou duas vezes e depois não telefona mais. Pensamos que deve haver algo de errado em nós.

Nosso casamento termina e temos certeza de que nós somos um fracasso.

Nossos corpos não são similares aos que aparecem em revistas como Gentleman's Quarterly ou Vogue, e nos sentimos inferiores.

Não "fechamos a venda" ou "conseguimos o papel" e ficamos certos de que "não somos bastante bons".

Temos medo da intimidade ou de deixar alguém se aproximar demais, de modo que procuramos sexo

anônimo.

Não conseguimos tomar decisões porque temos certeza de que elas serão erradas.

Como você expressa sua falta de auto-valorização?

A perfeição dos bebês

Como você era perfeito quando era bebezinho. Os bebes não tem de fazer nada para se tornarem perfeitos, eles já são perfeitos e agem como se soubessem disso. Sabem que são o centro do Universo. Não têm medo de pedir o que querem e expressam livremente suas emoções. Qualquer um sabe quando um bebê está bravo, aliás, toda a vizinhança sabe. Também se sabe quando eles estão felizes, pois seus sorrisos são capazes de iluminar um quarto inteiro. Os bebês são cheios de amor.

Crianças muito pequeninas morrem se não recebem amor.

À medida que vamos ficando mais velhos, aprendemos a viver sem amor, mas os bebês não suportam isso. Os pequeninos também adoram cada parte de seu corpo, amam até suas próprias fezes.

Eles têm uma coragem incrível.

Você era assim. Nós éramos todos assim. Então começamos a ouvir os adultos à nossa volta que haviam aprendido a ser medrosos e passamos a negar nossa própria magnificência.

Nunca acredito quando os clientes tentam me convencer de como são horríveis ou tão pouco dignos de amor. Meu trabalho é levá-los de volta à época em que sabiam como realmente amar a si mesmos.

Exercício: Espelho

Peço ao cliente para pegar um espelho pequeno, olhar bem nos olhos, dizer seu nome e depois: "Eu o amo e aceito exatamente como você é".

Esse exercício é extremamente difícil para muitas pessoas. É raro eu obter uma reação tranquila, muito menos um pouco de alegria com essa prática. Alguns choram ou ficam com olhos marejados, outros se enfurecem, outros ainda menosprezam suas feições ou qualidades, uns poucos afirmam que não conseguem. Cheguei a ver um homem atirar o espelho para longe e querer fugir.

Precisei trabalhar meses seguidos com esse cliente até ele poder começar a relacionar-se consigo mesmo no espelho.

Por muitos anos eu olhei no espelho apenas para criticar o que eu via nele. Hoje, quando me recordo das intermináveis horas que passei acertando as sobrancelhas, tentando me tornar razoavelmente aceitável, acho graça. Lembro-me bem do medo que eu sentia de olhar dentro dos meus próprios olhos.

No meu trabalho, esse exercício me mostra muito. Em menos de uma hora sou capaz de atingir o âmago da questão sob o problema externo. Quando se atua apenas no nível do problema, gastam-se horas intermináveis trabalhando em cada detalhe e, no instante em que tudo parece "arrumado"

ele brota num outro lugar qualquer.

O "problema" raramente é o verdadeiro problema

Ela vivia preocupada com sua aparência, em especial com os dentes. Estava sempre trocando de dentista achando que o último só a fizera parecer pior. Resolveu fazer plástica no nariz, mas o resultado foi ruim. O fato era que cada Profissional estava refletindo sua crença de que ela era feia.

Seu problema não era a aparência, mas o fato de que estava convencida de que havia algo de errado nela.

Outra mulher tinha um mau hálito terrível e as pessoas achavam desagradável ficar perto dela. Ela estudava para ser ministra de igreja e seu comportamento exterior era pio e espiritual.

Todavia, sob ele havia uma furiosa corrente de raiva e inveja que explodia às vezes, quando essa mulher achava que alguém poderia estar ameaçando sua posição. Seus pensamentos mais profundos eram expressos através do hálito, tornando-a ofensiva mesmo quando pretendia ser amorosa. Ninguém a ameaçava senão ela mesma.

Ele tinha apenas quinze anos quando a mãe o trouxe a mim porque o garoto estava com mal de Hodgkin e haviam lhe dado só três meses de vida. A mãe, como seria de esperar, estava histérica e era de difícil trato, mas ele era esperto e inteligente, e queria viver. Estava disposto a fazer tudo o que eu mandasse inclusive modificar o modo como falava e pensava. Os pais, separados, estavam sempre discutindo, e o garoto na verdade não tinha uma vida doméstica estável.

E queria desesperadamente ser ator, e a perseguição da fama e da fortuna era muito maior do que sua capacidade de experimentar a alegria. Pensava que só seria aceitável e digno de valor se tivesse fama. Eu o ensinei a se amar e se aceitar, e ele ficou bom. Agora está amadurecido e atua com regularidade na Broadway, pois, a medida que foi aprendendo a vivenciar a alegria de ser ele mesmo, abriram-se novos papéis para o seu talento.

O excesso de peso é outro bom exemplo de como podemos desperdiçar muita energia tentando corrigir um problema que não é o verdadeiro. As pessoas frequentemente passam anos e anos lutando contra a gordura e continuam com excesso de peso; afirmam que todos os seus problemas vêm porque elas são gordas.

O excesso de peso é só um efeito exterior de um profundo problema interno. Para mim, ele é sempre o medo e uma necessidade de se sentir protegido. Quando nos sentimos amedrontados ou inseguros, ou "não bons o bastante", muitos de nós acumulamos gordura para se proteger.

Gastar tempo nos menosprezando por sermos gordos demais, sentir culpa a cada garfada que comemos, fazer todas as coisas más que fazemos a nós mesmos quando engordamos, não passa de desperdício de tempo. Daqui a vinte anos estaremos na mesma posição porque não começamos a lidar com o verdadeiro problema por trás da gordura. Só conseguimos nos tornar mais amedrontados e inseguros, e então precisamos de mais peso para proteção.

É por isso que eu me recuso a focalizar a atenção na gordura ou em dietas, pois estas não funcionam. A única dieta que dá certo é a dieta mental, a que evita pensamentos negativos.

Costumo dizer aos meus clientes: "Vamos colocar essa questão de lado por algum tempo enquanto trabalhamos em algumas outras

Coisas”.

Muitas vezes eles me dizem que não podem se amar porque são muito gordos ou é como colocou uma moça: “redondos demais nas beiradas". Explico-lhes então que eles são gordos porque não se amam. É impressionante ver como, quando se começa a amar e aprovar a nós mesmos, a gordura excessiva vai desaparecendo de nossos corpos.

É comum alguns clientes ficarem bravos comigo quando lhes explico como é fácil mudar suas vidas, porque têm a impressão de que não estou compreendendo seus problemas. Uma mulher ficou muito nervosa e falou: "Vim aqui para conseguir ajuda no Preparo da minha dissertação, não para aprender a me amar”.

Todavia, para mim estava claro que seu Principal problema era o ódio contra si mesma, que permeava todas as áreas de sua vida, inclusive o escrever a dissertação. Ela não seria bem-sucedida em nada enquanto se sentisse tão sem valor.

Ela recusou-se a me ouvir e saiu em lágrimas. Voltou um ano depois com o mesmo problema e muitos outros mais. Algumas pessoas não estão prontas e não temos como avaliar isso. Todos começamos a fazer nossas mudanças na hora, no espaço e na sequência certos para nós. Eu só comecei as minhas depois de completar quarenta anos.

O verdadeiro problema

Então me vejo diante de um cliente que acabou de se olhar no inofensivo espelhinho e está todo nervoso. Sorrio com prazer e digo: "Ótimo, agora estamos olhando para o 'verdadeiro problema' e podemos começar a remover aquilo que está realmente atrapalhando seu caminho". Converso mais sobre o amar o eu, sobre como, para mim, amar o eu começa como nunca, jamais, nos criticar por nada.

Observo o rosto de meus clientes quando lhes pergunto se costumam se criticar e suas reações me dizem muito:

Ora, claro que sim.

12

O tempo todo.

Não tanto como costumava fazer.

Ora, como vou mudar se não me critico?

Não é o que todos fazem?

A esses últimos, eu respondo: "Não estamos falando sobre todos, estamos falando de você. Por que você se critica? O que há de errado com você?"

Enquanto eles falam vou escrevendo uma lista. O que dizem frequentemente coincide com sua "lista deveria" Acham que são altos demais, baixos demais, gordos demais, magros demais, burros demais, velhos demais, jovens demais, feios demais. (Os mais bonitos em geral respondem isso.) Falam também que são vagarosos demais, apressados demais, Preguiçosos demais etc, etc. Note como quase sempre é uma coisa "demais". Finalmente chega mos à frase primária, quando dizem:

"Não sou bastante bom".

Viva! Viva! Finalmente encontramos o ƒmago da questão. Eles se criticam porque aprenderam a acreditar que "não são bastante bons”. Os clientes se admiram com a rapidez com que chegamos a essa descoberta. Agora não precisamos mais nos preocupar com efeitos colaterais como problemas corporais, de relacionamento, finanças ou falta de expressão criativa. Podemos dedicar toda a nossa energia na dissolução da causa básica de tudo o que está acontecendo: *não amar a si mesmo*!

Na infinidade da vida onde estou, tudo é Perfeito, Pleno e completo.

Estou sempre Divinamente Protegido e guiado.

É seguro para mim, olhar para o meu interior.

É seguro para mim, olhar para o passado.

É seguro para mim, alargar minha visão da vida.

Sou muito mais do que minha personalidade - passada, presente ou futura.

Agora escolho me elevar acima de meus problemas de personalidade para reconhecer a magnificência do meu ser.

Estou totalmente disposto a aprender a me amar.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 3

DE ONDE ELE VEM?

O passado não tem poder sobre mim.

Certo, já analisamos muitas coisas e garimpamos até chegar ao que achávamos que era o problema. Agora temos de chegar ao que eu acredito ser o verdadeiro problema. Sentimos que não somos bons o bastante e existe uma falta de amor por nós mesmos.

Aprendi, pelo modo como encaro a vida, que, se há algum problema, essa afirmação tem de ser verdade. Portanto, vamos agora analisar de onde veio essa crença.

Como passamos de um bebezinho que conhece sua própria perfeição e a perfeição da vida para uma pessoa que tem problemas e se sente sem valor e sem amor dentro de um grau qualquer?

As pessoas que já se amam podem se amar ainda mais.

Pense numa rosa quando ainda é um pequenino botão. Desde que ela se abre em flor, até as últimas pétalas caírem, a rosa é sempre bela, sempre perfeita, sempre em mutação. O mesmo acontece conosco. Somos sempre belos, sempre perfeitos e estamos sempre em mutação. Fazemos o melhor que podemos com a compreensão, consciência e conhecimento que temos. A medida que ganhamos mais compreensão, consciência e conhecimento, iremos fazendo as coisas de um modo diferente.

Faxina mental

Agora chegou a hora de examinarmos um pouco mais nosso passado, de dar uma olhada em algumas crenças que têm nos dirigido.

Algumas pessoas acham essa Parte do Processo de limpeza muito dolorosa, mas não Precisa ser assim. Precisamos olhar para o que existe antes de podermos começar a faxina.

Quando se quer limpar um cômodo completamente, Primeiro é necessário pegar e examinar tudo o que existe nele. Algumas coisas serão olhadas com carinho e receberão limpeza e polimento Para ganharem uma nova beleza. Outras talvez Precisarão de conserto ou restauração, o que poderá ser feito depois, com calma.

Outras coisas ainda jamais servirão para nada e deverão ser jogadas fora. Jornais e revistas velhos, 13

Pratos de papel sujos podem ser postos na lata do lixo sem rodeios. Não é necessário ficar com raiva para se fazer uma boa faxina.

O mesmo acontece quando estamos limpando nossa casa mental

Não é Preciso sentir raiva só Porque algumas das crenças guardadas nela estão prontas para serem atiradas fora. Livre-se delas com a mesma facilidade com que jogaria restos de comida na lata do lixo depois de uma refeição. Você por acaso cataria no lixo de ontem Para fazer o jantar de hoje?

Você cata no velho lixo mental para criar as experiências de amanhã.

Se um pensamento ou crença não lhe é mais útil, livre-se dele!

Não existe nenhuma lei que diga que só Porque você um dia acreditou em alguma coisa é obrigado a acreditar nela para sempre.

Assim, vamos dar uma olhada em algumas dessas crenças limitantes e descobrirmos sua origem:
CRENÇA LIMITATIVA: *Não sou bom o bastante*.

ORIGEM: *Um pai que repetidamente lhe dizia que ele era burro.*

Ele falou que queria ser um sucesso para o Pai poder se orgulhar dele, porém estava assolado pela culpa, que criava ressentimento, e tudo o que conseguia produzir era um fracasso após outro. O pai continuava financiando negócios para ele, porém, um a um eles fracassavam. Ele usava o fracasso para se vingar.

Fazia o pai pagar, pagar e pagar. Claro, *ele* era o maior perdedor.

CRENÇA LIMITATIVA: *Falta de amor por si própria.*

ORIGEM: Tentar ganhar a aprovação do pai.

A última coisa que ela queria era ser como o pai. Os dois não concordavam em nada e estavam sempre

discutindo. Ela só queria sua aprovação, mas só conseguia críticas. Seu corpo estava cheio de dores, exatamente iguais às que o pai tinha. Ela não percebia que a raiva estava criando dores nela, como a raiva do pai criava dores nele.

CRENÇA LIMITATIVA: *A vida é cheia de perigos*.

ORIGEM: *Um pai amedrontado*.

Outra cliente encarava a vida como sendo áspera e sombria.

Tinha dificuldade em rir e, quando o fazia, ficava com medo de que algo "mau" iria acontecer. Fora criada com a admoestação: "Não ria ou 'eles' poderão pegá-la".

CRENÇA LIMITATIVA: *Não sou bom o bastante*.

ORIGEM: *Estar abandonado e ignorado*.

Era difícil para ele falar. O silêncio tornara-se um modo de vida. Ele acabara de se livrar do álcool e das drogas e estava convencido de que era péssimo. Descobri que sua mãe morrera quando ele era muito jovem e que fora criado por uma tia. Essa mulher raramente falava, exceto para dar uma ordem, portanto ele foi criado em silêncio. Até mesmo comia sozinho em silêncio e passava dia após dia no quarto sem fazer barulho. Teve um amante que também era um homem silencioso e os dois passavam a maior parte do tempo sem se falarem. O amante morreu e, mais uma vez, ele ficou sozinho.

Exercício: Mensagens negativas

O exercício que fazemos em seguida é Pegar uma folha grande de papel e escrever Uma lista de todas as coisas que seus pais disseram que estavam erradas com você. Quais foram as mensagens negativas que você ouviu? Dê-se tempo suficiente para lembrar o máximo que puder. Meia hora geralmente é bastante.

O que eles diziam sobre dinheiro? O que diziam sobre seu corpo? O que diziam sobre amor e relacionamentos? O que diziam sobre seus talentos criativos? Quais foram as coisas limitativas ou negativas que lhe disseram?

Se Puder, apenas olhe de forma objetiva para essas frases e diga a si mesmo: Então, foi daí que veio aquela crença.

Agora peguemos uma nova folha de papel e vamos um pouco mais fundo. Que outras mensagens negativas você ouviu quando criança?

De parentes ____

Professores ____

Amigos ____

Autoridades ____

Sua Igreja ____

Anote todas elas. Leve o tempo que for necessário. Tome consciência das sensações que estão ocorrendo no seu corpo.

O que está escrito nessas duas folhas de papel são os pensamentos que precisam ser removidos de sua consciência. São crenças que o fazem sentir "não bom o bastante".

Vendo-se como uma criança

Se eu pegasse uma criança de três anos e a colocasse no meio da sala e nós começássemos a gritar com ela, dizendo-lhe que é burra, que nunca fará nada direito, que deve fazer isto ou aquilo, olhar para a bagunça que fez, talvez bater nela algumas vezes, terminaríamos com uma criancinha assustada, sentada docilmente num canto da sala, ou então com uma arrebentando todo o cômodo.

Ela agirá de uma dessas duas maneiras e nunca saberemos qual é o seu verdadeiro potencial.

Agora, se pegarmos a mesma criança e lhe dissermos o quanto a amamos o quanto nos importamos com ela, que adoramos sua aparência e nos orgulhamos da sua esperteza e inteligência, que ficamos encantados com as coisas que faz e que ela pode cometer erros enquanto aprende - que estaremos sempre do seu lado tanto nas horas boas como ruins -, o potencial dessa criança será ilimitado.

Cada um de nós tem uma criança de três anos no nosso interior e com frequência passamos a maior parte de nossas vidas gritando com ela. Depois ficamos imaginando por que nossa vida não funciona.

Se você tivesse um amigo que vivesse criticando-o, gostaria de estar sempre com ele? É possível que você tenha sido tratado dessa forma quando criança, e isso é muito triste. No entanto, isso aconteceu muito tempo atrás. Se atualmente você está escolhendo se tratar da mesma forma, então é algo mais triste ainda.

Agora, bem à nossa frente, temos uma lista das mensagens negativas que ouvimos quando crianças. Como essa lista corresponde ao que você acredita estar errado com você? São quase as mesmas coisas? Provavelmente sim.

Baseamos nosso roteiro de vida em nossas mensagens de infância. Éramos todos bonzinhos e aceitamos obedientemente o que "eles" nos disseram como sendo verdade. Seria muito fácil só culparmos nossos pais e sermos vítimas pelo resto da vida, mas isso não teria graça nenhuma e com toda a certeza não nos tiraria da encrenca em que nos encontramos agora.

Culpando a família

A culpa é um dos modos mais garantidos de se permanecer dentre de um problema. Quando culpamos alguém, estamos abrindo mão do nosso poder. A compreensão nos permite elevarmo-nos acima da questão e assumirmos o controle de nosso futuro.

O passado não pode ser mudado. O futuro é moldado pelo pensamento atual. É imperativo para nossa liberdade entender que nossos pais estavam fazendo o máximo que podiam com a compreensão, consciência e sabedoria que tinham. Sempre que culpamos alguém, não estamos assumindo a responsabilidade por nós mesmos.

Aquelas pessoas que nos fizeram todas aquelas coisas horríveis estavam tão assustadas e amedrontadas como você está agora. Sentiam a mesma impotência que você sente agora. As únicas coisas que podiam ensinar eram as que tinham aprendido.

Quanto você sabe sobre a infância dos seus pais, especialmente antes dos dez anos de idade? Se ainda for Possível, descubra mais perguntando-lhes. Se conseguir mais informações sobre a infância de seus pais, você entender com maior facilidade por que fizeram o que fizeram. A compreensão resultará em compaixão.

Se você não sabe e não tem como descobrir, tente imaginar como deve ter sido. Que tipo de infância criaria um adulto como aquele?

Você Precisa desse conhecimento para sua própria libertação.

Você só poderá se libertar depois de libertá-los. Você só poderá se perdoar depois de perdoá-los. Se exigir perfeição deles, exigirá perfeição de si mesmo, o que o tornará infeliz a vida toda.

A escolha dos pais

Concordo com a teoria de que escolhemos nossos pais. As lições que aprendemos parecem combinar perfeitamente com as "fraquezas" dos pais que temos.

15

Acredito que estamos todos numa viagem interminável através da eternidade. Viemos a este planeta para aprendermos lições especiais necessárias para nossa evolução espiritual. Escolhemos nosso sexo, cor e país, e em seguida procuramos o casal perfeito para "refletir" nossos padrões.

Nossas visitas a este planeta são como ir a uma escola. Se você quer ser esteticista, você vai fazer um curso de estética. Se você quer ser um mecânico, vai para a escola de mecânica. Se você quer ser um advogado, vai para a faculdade de direito. Os pais que você escolheu nesta vida eram o casal perfeito de "peritos" no que você queria aprender.

Quando crescemos, temos a tendência de apontar um dedo acusador para os nossos pais e dizer:

"Vocês me fizeram isso!" Porém, eu acredito que nós os escolhemos.

Dando ouvidos a outros

Nossos irmãos e irmãs mais velhos são deuses para nós quando somos pequenos. Se eram infelizes, provavelmente descontaram em nós tanto física como verbalmente. Podem ter dito coisas como:

"Vou contar tudo o que você fez" (instilando culpa).

"Você é pequenininho, não pode fazer isso".

"Você é bobo demais para brincar conosco".

Os professores muitas vezes nos influenciam muito. Quando eu estava no quinto grau, uma professora me disse enfaticamente que eu era alta demais para ser dançarina. Acreditei nela e pus de lado minhas ambições no campo da dança até estar velha demais para começar uma carreira como dançarina.

Você compreendeu que exames e notas eram só para ver o seu grau de conhecimento numa época determinada ou foi daquelas crianças que deixavam medir seu valor?

Nossos primeiros amigos compartilharam sua falta de informação sobre a vida conosco. Nossos coleguinhas podem caçoar de nós e deixar mágoas perenes. Quando eu era criança, sofri muito porque meu sobrenome era Lunney e os meninos me chamavam de "lunática".

Os vizinhos também exercem influência, não só por causa do que dizem, mas porque também nos perguntamos: "O que os vizinhos vão pensar?"

Pense bem nas autoridades que tiveram influência na sua infância.

E, naturalmente, existem as declarações fortes e muito persuasivas dos anúncios na imprensa e televisão. Um excesso de produtos é vendido fazendo-nos sentir que seremos indignos ou errados se não os usarmos.

Todos estamos aqui para transcendermos nossas limitações iniciais, sejam quais tenham sido.

Estamos aqui para reconhecer nossa própria magnificência e divindade, não importa o que *eles* nos tenham dito. Você tem suas crenças negativas para superar e eu tenho minhas crenças negativas para superar.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

O passado não tem poder sobre mim porque estou disposto a aprender e mudar.

Vejo o passado como necessário para me trazer até onde estou hoje.

Estou disposto a começar bem aqui onde estou agora, a limpar os cômodos de minha casa mental.

Sei que não importa onde inicio, de modo que agora começo com os cômodos menores e mais fáceis, e assim verei os resultados rapidamente.

Sinto-me emocionado por estar no meio dessa aventura, pois sei que nunca passarei por essa experiência em particular de novo. Estou disposto a me libertar.

Tudo está bem em meu mundo.

Capítulo 4

É VERDADE?

A verdade é a parte imutável de mim.

A pergunta: "É verdade ou real?" tem duas respostas: "Sim" ou "Não". É verdade se você *acredita* que é verdade. Não é verdade se você acredita que não é verdade. O copo tanto pode estar meio cheio ou meio vazio, depende do modo como se olha para ele. Existem literalmente balões de pensamentos que podemos escolher para pensar.

A maioria de nós escolhe os mesmos tipos de pensamentos que nossos pais costumavam ter, mas não somos obrigados a continuar com isso. Não existe lei que determine que só podemos pensar de uma única forma.

Seja o que for em que acredito, torna-se verdade para mim.

Seja o que for em que você acredita, torna-se verdade para você.

Nossos pensamentos podem ser completamente diferentes. Nossas vidas e experiências podem ser completamente diferentes.

Examine seus pensamentos

Tudo em que acreditamos torna-se verdade para nós. Se você sofreu um súbito desastre financeiro, é bem Possível que em algum nível você acredite que é indigno de ter dinheiro, encargos pesados e dívidas. Pode ser também que acredite que nada de bom pode durar muito, que a vida é sua inimiga ou, como OUÇO com tanta frequência, "Simplesmente não consigo vencer".

Se você parece incapaz de atrair um relacionamento, pode ser que acredite que "Ninguém me ama", ou sou indigno Talvez tema ser dominado como sua mãe era, ou pode ser que pense: "As pessoas só me magoam".

Se sua saúde é má, você pode acreditar que "A doença é comum na minha família" ou que você é uma vítima do clima.

A crença pode ser também: "Nasci para sofrer" ou "Sempre tenho alguma coisa".

Você pode também ter uma crença diferente, da qual nem mesmo esteja consciente. A maioria das pessoas não está e só vê as causas externas do acontecimento. Enquanto alguém não lhe mostra a ligação entre as experiências externas e os pensamentos internos, você continua sendo uma vítima da vida.

PROBLEMA

CRENÇA

Desastre financeiro

Não sou digno de ter dinheiro

Falta de amigos

Ninguém me ama

Problemas no trabalho

Não sou bom o bastante

Sempre agradando aos outro Nunca consigo fazer o que quero

Seja qual for o problema, ele se origina num padrão de pensamento, e Padrões de pensamento podem ser modificados!

Esses Problemas com que lidamos e lutamos em nossas vidas podem dar a impressão de serem verdade, podem parecer verdade. No entanto, por mais difícil que seja a questão com que estamos lidando, ela é apenas o resultado externo ou o efeito de um padrão de pensamento interno.

Se você não sabe que pensamentos estão criando seus problemas, encontrou o lugar certo, pois este livro tem o objetivo de ajudá-lo a descobrir. Olhe para os problemas em sua vida.

Pergunte-se: *Que tipo de pensamentos estou tendo para criar isto?*

Se você se permitir sentar-se relaxadamente e fazer a si mesmo essa pergunta, sua inteligência interior lhe mostrará a resposta.

Trata-se apenas de uma crença que você aprendeu quando criança

Algumas coisas em que acreditamos são positivas e alimentadoras. Pensamentos assim são úteis a vida toda, como "Olhe pa ra os dois lados antes de atravessar a rua".

Outros pensamentos são muito úteis no início, mas tornam-se inadequados à medida que vamos ficando mais velhos. "Não confie em estranhos" pode ser um bom conselho para uma criancinha.

Todavia, para um adulto, continuar tendo essa crença apenas resultará na criação de isolamento e solidão.

Por que tão raramente nos sentamos e perguntamos a nós mesmos: "Isso é mesmo verdade?" Por exemplo, por que acredito em coisas como "Tenho dificuldade em aprender?"; "Isso é verdade para mim agora?"; "De onde veio essa crença?"; "Ser que ainda acredito nisso porque uma professora de primeiro grau me

disse isso tantas vezes?"; "Não seria melhor eu me libertar dessa crença?"

Crenças como "Meninos não choram" e "Meninas não sobem em árvores" criam homens que escondem seus sentimentos e mulheres que têm medo de atividades físicas.

Se em criança lhe ensinaram que o mundo é um lugar assustador, tudo o que você ouvir que se ajusta a essa crença será aceito como verdade. O mesmo vale para "Não confie em estranhos".

"Não saia de casa à noite" ou "Todos querem lhe passar a perna”.

Por outro lado, se no começo de nossa vida foi nos ensinado que o mundo é um lugar seguro, nossas crenças serão outras. Podemos facilmente aceitar que o amor está presente em todos os cantos, que as pessoas são afáveis e que sempre teremos o que precisamos.

Se em criança lhe ensinaram: "É tudo minha culpa" você andará por aí sempre se sentindo culpado, não importa o que aconteça. Sua crença o tornará alguém que está sempre dizendo: "Desculpe-me".

17

Se em criança você aprendeu a acreditar: "Eu não valho nada", essa crença sempre O manter no fim da fila onde quer que esteja. Foi o que aconteceu na minha infância, quando não ganhei nenhum pedaço de bolo. Às vezes, quando outros deixam de notá-lo, você se sente invisível.

As circunstâncias de sua infância O ensinaram a acreditar: Ninguém me ama? Então, com toda a certeza, você é solitário suas amizades e relacionamentos têm curta duração.

Sua família o ensinou: "Não há o suficiente" - Tenho certeza de que você com frequência sente que a despensa está vazia, consegue ganhar apenas o bastante para sobreviver ou está sempre afundado em dívidas.

Tive um cliente que foi criado num lar onde acreditavam que tudo estava errado e só poderia piorar.

Sua maior alegria era jogar tênis, mas um dia ele machucou o joelho. Foi a todos os médicos que conseguiu encontrar, mas o problema só piorava. Finalmente chegou ao ponto em que não pôde mais jogar.

Outro cliente, filho de um pastor de igreja, aprendeu quando criança que todas as outras pessoas tinham preferência antes deles, pois a família do pastor sempre deve ser a última atendida.

Atualmente esse homem é ótimo em arranjar bons negócios para os seus clientes, mas em geral está cheio de dívidas, com pouco dinheiro no bolso. Sua crença ainda O faz ficar no último lugar da fila.

Se você acredita, parece verdade

Quantas vezes já dissemos: "Eu sou assim mesmo" ou "É, as coisas são assim". Essas frases na realidade estão dizendo que isso é o que acreditamos como verdade para nós, e geralmente aquilo em que acreditamos não passa da opinião de outra pessoa que incorporamos no nosso sistema de crenças. Sem dúvida, ele se ajusta a todas as outras coisas em que cremos.

Você é uma dessas pessoas que acordam numa certa manhã, vêem que está chovendo e dizem:

"Que dia miserável?"

Não é um dia miserável. É apenas um dia molhado. Se usarmos as roupas apropriadas e mudarmos nossa atitude, podemos nos divertir bastante num dia chuvoso. Agora, se nossa crença for a de que dias de chuva são miseráveis, sempre receberemos a chuva de mau humor. Lutaremos contra o dia em vez de acompanharmos o fluxo do que está acontecendo no momento.

Não existe "bom" ou "mau" tempo, existe somente o clima e nossas reações individuais a ele.

Se quisermos uma vida alegre, precisamos ter pensamentos alegres. Se quisermos uma vida próspera, precisamos ter pensamentos de prosperidade. Se quisermos uma vida com amor, precisamos ter pensamentos de amor. Tudo o que enviamos para o exterior, mental ou verbalmente, voltará a nós numa forma igual.

Cada momento é um novo começo

Repito, o *Ponto do Poder* está sempre no momento presente. Você nunca está empacado. Aqui é onde acontecem as mudanças, bem aqui e bem agora em nossas próprias mentes! Não importa há quanto tempo temos um padrão negativo, uma doença, um mau relacionamento, falta de dinheiro ou ódio voltado contra nós mesmos.

Podemos começar uma mudança hoje!

Seu problema não precisa mais ser verdade para você. Ele agora pode sumir no nada, de onde veio.

E você pode fazer isso.

Seus pensamentos e crenças do passado criaram este momento e todos os momentos até chegarmos a este. O que você agora está escolhendo pensar acreditar e dizer criará o momento seguinte, depois o dia seguinte, o mês seguinte e o ano seguinte.

Sim, você, querido! Posso lhe dar os mais maravilhosos conselhos, resultado de anos de experiência. Todavia você pode escolher continuar a pensar os mesmos velhos pensamentos, pode se recusar a mudar e ficar com todos os seus problemas.

Você é o poder em seu mundo! Você tem tudo o que escolher pensar!

Neste instante começa o novo processo. Cada momento é um novo começo e este momento é um novo começo para você bem aqui e bem agora! Não é formidável saber isso. Este momento é o *Ponto do Poder!* Agora, neste instante, é onde se inicia a mudança!

É verdade?

Pare por um instante e capte seu pensamento. Em que está pensando agora? Se é fato que seus pensamentos moldam sua vida, você gostaria que o que está pensando se tornasse verdade? Se for um pensamento de preocupação, raiva, mágoa, vingança ou medo como acha que ele voltará a você?

Nem sempre é fácil captarmos nossos pensamentos. Porque eles são muito rápidos. No entanto, podemos agora mesmo começar a Prestar atenção ao que dizemos. Se você se ouvir expressando palavras negativas de qualquer tipo, pare no meio da sentença.

Reformule-a ou simplesmente a abandone. Você até mesmo poderá dizer a ela: "Fora daqui!"

Imagine-se numa fila de lanchonete ou talvez num bufê de um hotel de luxo, onde em vez de travessas de comida estão expostas travessas de pensamentos. Você poderá escolher qualquer um e todos que deseje. São eles que criarão suas experiências futuras.

Agora, se você escolher pensamentos que criarão problemas e sofrimento, estará cometendo uma tolice. É como escolher alimentos que sempre O fazem se sentir mal. Podemos fazer isso uma ou duas vezes, mas 1090 que aprendemos que determinada comida prejudica nosso corpo ficamos longe dela. O mesmo deve acontecer com os pensamentos. Fiquemos longe de pensamentos que criam problemas e sofrimento.

Um de meus primeiros professores o Dr. Raymond Charles Barker, repetia com frequência: "Onde existe um problema, não há algo para fazer, há algo para saber".

Nossas mentes criam nosso futuro. Quando temos algo de indesejável em nosso presente, precisamos usar nossas mentes para modificar a situação. E podemos começar neste mesmo segundo.

Meu mais profundo desejo é que o tema "Como Seus Pensamentos Funcionam" fosse ensinado na escola primária. Nunca entendi qual a importância de se mandar crianças decorarem datas de batalhas, o que me parece um desperdício de energia mental.

Em lugar disso, deveríamos lhes ensinar assuntos cruciais como: Como a Mente Funciona, Como Lidar Com Dinheiro, Como Investir Dinheiro Para se Obter Segurança Financeira, Como Ser Pais, Como Criar Bons Relacionamentos e Como Criar e Manter a Auto-Estima e Autovalorização.

Será que você pode imaginar como seria toda uma geração de adultos que tivesse recebido esses ensinamentos junto com as matérias do currículo habitual das escolas? Pense como essas verdades se manifestariam. Teríamos pessoas felizes com bom conceito de si mesmas. Teríamos pessoas em confortável situação financeira, capazes de enriquecer a economia do país investindo seu dinheiro de forma sábia e prudente. Teriam bons relacionamentos com todos e se sentiriam bem no papel de pais, prontos a criar outra geração com bom conceito de si mesma. No entanto, dentro de tudo isso, cada pessoa permaneceria um indivíduo único, expressando sua própria criatividade.

Não há tempo a perder. Vamos continuar com nosso trabalho.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é Perfeito, pleno e completo.

Não escolho mais acreditar nas velhas carências e limitações.

Agora escolho começar a me ver como o Universo me vê: perfeito, pleno e completo.

A verdade do meu Ser é que fui criado perfeito, pleno e completo.

Eu agora sou perfeito, pleno e completo.

Sempre serei perfeito, pleno e completo.

Agora escolho viver minha vida a partir dessa compreensão.

Estou no lugar certo, na hora certa, fazendo o que é certo.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 5

O QUE FAZEMOS AGORA?

Vejo meus padrões e opto por fazer mudanças.

Decidir mudar

A essa altura, as pessoas reagem de forma diferente. Uns erguem as mãos em horror diante do que podem chamar de bagunça de suas vidas, outros desistem de tentar lutar. Outros ainda ficam com raiva de si mesmos ou da vida e também desistem.

Desistir significa dizer: "É inútil impossível fazer mudanças, por isso não adianta tentar". E mais:

"Continue do jeito que está. Pelo menos você sabe como lidar com esse sofrimento. Você não gosta dele, mas é seu conhecido e você só espera que não vá piorar".

Para mim, a raiva habitual é como se ficar sentado num canto com um chapéu de burro na cabeça.

Isso lhe parece familiar?

Algo acontece e você fica com raiva. Outra coisa acontece e você fica com raiva de novo. Mais uma coisa acontece e você volta a ficar com raiva. Porém, nunca vai além do que ficar com raiva.

O que adianta isso? É uma reação tola desperdiçar energia apenas em ficar com raiva. Também trata-se de uma recusa em ver a vida de uma maneira nova e diferente.

Seria muito mais útil perguntar-se como você está criando tantas situações que o enraivecem.

Em que você está acreditando que causa todas essas frustrações? Quanto mais se entrega à raiva, mais cria situações que o enraivecem, o que o faz ser como o bobo da classe que fica de castigo num canto com um chapéu de burro na cabeça.

Este parágrafo despertou em você sensações de raiva? Ótimo!

Acho que acertou no alvo. Já é algo que você poderia se dispor a mudar.

Tome a decisão de estar disposto a Mudar!"

Se você quer mesmo saber o quanto é teimoso, analise a idéia de estar disposto a mudar Todos queremos que nossa vida se modifique, que as situações fiquem melhores e mais fáceis, mas não queremos ser obrigados a mudar. Gostaríamos mais que eles mudassem. Mas, para que tudo se modifique, precisamos mudar por dentro. Temos de mudar nosso modo de pensar nosso modo de falar, nosso modo de nos expressar. Só então acontecerão as modificações externas.

Esse é o passo seguinte. Já estamos a par do que são os problemas e de onde eles vieram. Agora é a hora de estarmos dispostos a mudar.

Sempre tive um traço de teimosia no meu interior Mesmo atualmente, quando decido fazer alguma modificação em minha vida, às vezes essa teimosia sobe à superfície e minha resistência em mudar o meu modo de pensar é bem forte. Posso temporariamente ficar indignada, enraivecida e distante.

Sim, isso ainda acontece comigo depois de todos esses anos de trabalho. É uma de minhas lições.

No entanto, agora, quando isso ocorre, sei que estou atingindo um importante ponto de mutação.

Sempre que decido fazer uma mudança em minha vida, deixar ir alguma coisa, preciso mergulhar mais fundo dentro de mim para conseguir.

Cada velha camada deve ser removida para ser substituída por novos pensamentos. Algumas vezes é fácil. Em outras, é como tentar levantar uma rocha com uma pena.

Quanto mais Tenazmente me agarro a uma velha crença quando digo que quero fazer uma mudança, mais sei que é importante para eu livrar-me dela. E É só aprendendo essas coisas que posso ensinar aos outros.

Creio que muitos mestres realmente bons não vieram de lares alegres, onde tudo era fácil.

Geralmente foram criados num ambiente de dor e sofrimento, e foram removendo as camadas até atingirem o ponto de onde agora podem ensinar os outros a se libertar. Muitos grandes mestres estão continuamente trabalhando para deixar ir embora ainda mais, para remover camadas de limitações cada vez mais profundas. Isso se torna uma ocupação para a vida toda.

A principal diferença entre o modo com que eu costumava trabalhar para soltar minhas crenças e o modo como faço agora é que atualmente não tenho de ficar com raiva de mim mesma para agir.

Não escolho mais acreditar que sou uma pessoa má só porque descubro algo mais para mudar dentro de mim.

Faxina

O trabalho mental que faço hoje em dia é semelhante a uma faxina na casa. Entro em todos os meus cômodos mentais e examino os pensamentos e crenças dentro deles. Alguns eu amo, por isso dou-lhes brilho e polimento para torná-los mais úteis e belos. Outros, noto que precisam de conserto e restauração, e cuido deles da melhor maneira no momento. Outros ainda são como jornais e revistas velhas, ou roupas que não servem mais. Estes eu jogo no lixo e esqueço deles para sempre.

Não é necessário eu ficar com raiva ou sentir que sou uma pessoa má para fazer isso.

Exercício: Estou Disposto a Mudar

Vamos usar a afirmação: "Estou disposto a mudar". Repita com frequência: "Estou disposto a mudar. Estou disposto a mudar".

Toque a frente do Pescoço enquanto diz isso. Esse é o centro energético do corpo onde ocorre a mudança. Tocando a frente do pescoço, você está reconhecendo O Processo de mudança.

Esteja disposto a permitir que as mudanças aconteçam quando surgirem em sua vida. Tome consciência de que ONDE VOCÊ NÃO QUER MUDAR é exatamente a área onde mais NECESSITA mudar. "Estou disposto a mudar”.

A Inteligência Universal está sempre respondendo aos nossos pensamentos e palavras. As coisas definitivamente começarão a mudar à medida que você for fazendo essas afirmações.

Muitos modos de mudar

20

Trabalhar com minhas idéias não é o único meio de eu mudar. Existem muitos outros métodos que funcionam igualmente bem. No final do livro eu dou uma lista das muitas maneiras que você poderá usar para melhorar seu processo de crescimento.

Pense em apenas algumas delas no momento. Existe a abordagem espiritual, a abordagem mental e a abordagem física. A cura holística abrange corpo mente e espírito. Você pode começar em qualquer uma dessas áreas, desde que se proponha a mais cedo ou mais tarde incluir as outras.

Alguns começam com a abordagem mental e procuram terapia ou workshops. Outros iniciam o trabalho na área espiritual com meditação ou preces.

Quando você se propõe a fazer uma faxina em sua casa não importa realmente por qual cômodo vai começar. Apenas escolha a área que mais o atrai. As outras virão quase por si mesmas.

Pessoas que não se importam com sua própria alimentação e iniciam o trabalho no nível espiritual muitas vezes se vêem atraídas pela nutrição balanceada. Encontram um amigo, um livro ou uma aula que fala no assunto, fazendo-os compreender que o que ingerem tem muito a ver com o que sentem e aparentam. O fato é que um nível sempre leva a outro quando existe a disposição de mudar e crescer.

Eu pessoalmente dou muito poucos conselhos sobre nutrição porque descobri que os vários sistemas não são bons para todos os indivíduos. Todavia, tenho uma lista de bons profissionais no campo da holística e envio clientes a eles quando vejo a necessidade de conhecimento nutricional.

Essa é uma área onde cada

um deve encontrar seu próprio modo ou procurar um especialista que o submeta a testes específicos.

Muitos dos livros sobre nutrição adequada foram escritos por pessoas que estavam doentes e inventaram um sistema que os curou. Sua intenção é ensinar a outros os métodos que usaram. No entanto, cada pessoa é uma pessoa.

Por exemplo, a dieta macrobiótica e a do crudivorismo são duas abordagens nutricionais completamente diferentes. Os crudívoros nunca cozinham nada, raramente comem pão ou cereais e tomam o maior cuidado para não comer frutas e verduras na mesma refeição. Além disso, jamais usam sal. O pessoal da macrobiótica cozinha praticamente toda a sua comida, tem um sistema diferente de combinação de alimentos e usa muito sal. Essas duas dietas funcionam. Essas duas dietas já curaram organismos. Todavia, nenhuma das duas é boa para todo mundo.

Minha abordagem nutricional pessoal é simples. Se cresce, coma. Se não cresce, não coma.

Tome consciência do que você come. É como prestar atenção a pensamentos. Também podemos aprender

a prestar atenção a nossos corpos e aos sinais que surgem quando comemos de formas diferentes.

Limpar a casa mental depois de uma vida inteira se entregando a pensamentos negativos é semelhante a entrar numa boa dieta depois de uma vida inteira que se passou ingerindo a comida errada. Tanto uma como outra podem criar crises antes de surgir a cura. Quando muda a dieta física, o corpo começa a atirar fora todos os resíduos tóxicos acumulados e geralmente a pessoa se sente muito mal por alguns dias. O mesmo acontece quando se toma a decisão de modificar os padrões de pensamento. A situação pode parecer pior por algum tempo.

Lembre-se por um instante do fim de um jantar de Natal. Tudo já foi comido e chegou a hora de limpar a fôrma onde foi assado o peru. Ela está toda queimada, engordurada e com crostas, então colocamos água e detergente dentro dela e a deixamos de molho por algum tempo. Então começamos a raspar a fôrma.

Agora é que está mesmo uma sujeira. Parece pior do que antes.

Porém, se começarmos a arear com vontade, logo teremos uma fôrma tão limpa como se fosse nova.

O mesmo acontece quando se trata de limpar um padrão mental seco e encrostado. Quando o deixamos de molho, coberto de boas idéias, a sujeira acaba subindo à superfície. Usando mais novas afirmações, logo estaremos limpos de qualquer velha limitação.

Exercício: Querendo mudar

Então decidimos que estamos querendo mudar e usaremos todos os métodos existentes que possam funcionar para nós. Deixe-me descrever um dos que eu uso comigo mesma e com outros.

Primeiro: olhe num espelho e diga a si mesmo: "Estou querendo mudar".

Note como você se sente. Se estiver hesitante, resistindo ou simplesmente acha que não quer mudar pergunte-se por quê, a que velha crença está se agarrando? Por favor, não se repreenda, só perceba qual é ela. Aposto que essa crença tem lhe causado um bocado de encrencas. De onde será que veio? Você sabe?

Quer saibamos ou não de onde ela veio, vamos fazer algo para dissolvê-la agora mesmo. Volte para o espelho e, olhando bem no fundo de seus olhos, toque o centro do pescoço e diga em voz alta, 21

dez vezes: *"Estou querendo deixar ir toda a resistência"*.

O trabalho com o espelho é muito poderoso. Quando éramos crianças, recebemos a maioria das mensagens negativas de outros que nos olhavam bem no olho, talvez sacudindo um dedo para nós.

Hoje, quando a maioria de nós se olha no espelho diz algo negativo, quer criticando sua aparência ou menosprezando alguma atitude. Olhar-se bem no olho e fazer uma declaração positiva sobre si mesmo é, na minha opinião, o modo mais rápido de se conseguir bons resultados com afirmações.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é Perfeito, pleno e completo.

Agora escolho com calma e objetividade ver meus velhos padrões e estou disposto a fazer mudanças.

Sou receptivo, posso aprender, estou querendo mudar.

Escolho me divertir enquanto faço isso.

Escolho reagir como se eu tivesse encontrado um tesouro quando descubro algo mais para soltar.

Vejo-me e sinto-me mudando momento a momento.

Os pensamentos não têm mais poder sobre mim.

Sou o poder do meu mundo. Opto por estar livre.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 6

RESISTENCIA A MUDANÇA

Estou no ritmo e fluxo da vida sempre em mutação.

A percepção é o primeiro passo na cura ou mudança

Quando temos algum padrão profundamente inserido em nós, primeiro precisamos percebê-lo para então curarmos a condição. Poderemos talvez começar mencionando o problema, queixando-nos dele ou vendo-o em outras pessoas. De alguma forma, ele sobe à superfície de nossa atenção e passaremos a nos relacionar com ele. Muitas vezes atraímos um professor, um amigo, uma aula ou seminário, ou um livro que nos desperta para novos meios de se abordar a dissolução do problema.

Meu despertar começou com uma observação ocasional de uma amiga que fora informada a respeito de uma determinada reunião. Ela não se interessou, mas algo dentro de mim reagiu e eu fui. Essa primeira reunião foi o primeiro passo no meu caminho de descoberta, mas só vim a reconhecer seu significado algum tempo depois.

Frequentemente nossa reação a essa primeira etapa é pensar que a abordagem é tola ou não faz nenhum sentido. É possível que pareça fácil demais ou inaceitável para nosso modo de pensar. Não queremos usá-la. Nossa resistência fica muito forte. Podemos até sentir raiva da idéia de aceitar essa abordagem.

Uma reação desse tipo é muito boa, desde que consigamos entender que esse é o primeiro passo no nosso processo de cura.

Costumo dizer às pessoas que qualquer reação que tenham está ali para lhes mostrar que já se encontram no processo de cura, mesmo que a cura total ainda esteja um tanto distante. A verdade é que o processo se inicia no instante em que começamos a pensar em fazer alguma mudança.

A impaciência é outra forma de resistência, ou seja, a resistência em aprender e mudar. Quando exigimos que tudo seja feito agora mesmo, terminado imediatamente, não nos damos tempo para aprender a lição relacionada com o problema que criamos.

Se você quer passar de um cômodo para outro, precisa se levantar e ir até lá passo a passo.

Permanecer sentado na poltrona e exigir de si mesmo estar num outro cômodo não adiantará nada.

O mesmo acontece com nossos problemas. Queremos vê-los resolvidos, mas não queremos fazer as pequenas coisas que somadas levarão à solução.

Agora é a hora de reconhecermos nossa responsabilidade na criação da situação ou condição. Não estou falando em sentir culpa ou sobre você ser "mau" por se encontrar onde está. Quero que você reconheça o "poder no seu interior" que transforma cada pensamento em experiência. No passado, sem sabermos, usamos esse poder para criar coisas que não queríamos experimentar. Não tínhamos consciência do que estávamos fazendo. Agora, reconhecendo nossa responsabilidade, podemos nos tornar conscientes e usar esse poder para trazer coisas positivas em nosso benefício.

Muitas vezes, quando sugiro uma solução ao cliente – uma nova maneira de abordar um tema ou perdoar a pessoa envolvida, vejo seu queixo ficar rígido, os braços se cruzam sobre o peito. As mãos até se fecham. A resistência está emergindo e então sei que atingimos exatamente o que precisa ser mudado.

Todos temos lições a aprender. O que nos parece mais difícil em nossas vidas são apenas as lições que escolhemos para nós mesmos. Se tudo nos é fácil, então não existem lições, só coisas que já sabemos.

As lições podem ser aprendidas através da percepção

Se você pensa na coisa mais difícil que tem a fazer e no quanto resiste a isso, então está olhando para sua maior lição no presente momento. O entregar-se, desistir da resistência, permitir-se aprender o que precisa tornará o passo seguinte mais fácil. Não deixe sua resistência impedi-lo de fazer mudanças. Podemos trabalhar em dois níveis: 1) encarar a resistência e 2) insistir nas mudanças mentais. Observe-se, analise o modo como resiste e depois continue em frente, apesar de tudo.

Pistas não-verbais

Nossas ações frequentemente mostram nossa resistência. Por exemplo:

Mudar de assunto.

Sair da sala.

Ir ao banheiro.

Chegar atrasado.

Ficar doente.

Adiar.

Fazendo qualquer outra coisa.

Ocupando-se.

Desperdiçando tempo.

Desviar o olhar ou olhar pela janela.

Folhear uma revista.

Recusar-se a prestar atenção.

Comer, beber ou fumar.

Criar ou terminar um relacionamento.

Criar defeitos em carros, eletrodomésticos, encanamentos etc.

Hipóteses

Muitas vezes fazemos hipóteses sobre nós e outros para justificar nossa resistência e surgimos com declarações como:

Não adiantaria nada.

Meu marido/mulher não compreenderia.

Eu teria de mudar toda a minha personalidade.

Só gente louca vai a psiquiatras.

Eles não conseguiriam me ajudar com meu problema.

Eles não saberiam lidar com minha raiva.

Meu caso é diferente.

Não quero incomodar ninguém.

Vai passar sozinho.

Ninguém consegue.

Crenças

Crescemos com crenças que se tornam nossa resistência às mudanças. Algumas de nossas idéias limitativas são:

Não se faz isso.

Não é direito.

Não é certo para eu fazer isso.

Isso não seria espiritual.

Pessoas espiritualizadas não ficam com raiva.

Homens/mulheres não fazem isso.

Minha família nunca fez nada parecido.

O amor não é para mim.

23

Isso é bobo demais.

É longe demais para ir de carro.

É trabalho demais para mim.

É caro demais.

Vai demorar demais.

Não acredito nisso.

Não sou desse tipo de gente.

Eles

Damos nosso poder a outros e usamos essa desculpa para nossa resistência em mudar. Temos idéias como:

Deus não aprova.

Estou esperando que os astros digam que é a hora certa.

Este não é o ambiente adequado.

Eles não me deixarão mudar.

Eu não tenho o professor/livro/aula/ferramenta certo.

Meu médico não quer.

Não consigo tirar algumas horas de folga.

Não quero ficar submetido a eles.

É tudo culpa deles.

Eles têm de mudar primeiro.

Assim que eu conseguir, vou fazê-lo.

Você/eles não entendem.

Não quero magoá-los.

É contra minha criação, religião, filosofia.

Conceitos sobre o eu

Temos idéias sobre nós mesmos que usamos como limitações ou resistência a mudanças. Somos: Velhos demais.

Jovens demais.

Altos demais.

Baixos demais.

Gordos demais.

Magros demais.

Preguiçosos demais.

Fortes demais.

Fracos demais.

Burros demais.

Inteligentes demais.

Pobres demais.

Indignos demais.

Frívolos demais.

Sérios demais.

Emperrados demais.

Talvez tudo simplesmente seja demais.

Táticas de Procrastinação *(significa deixar para depois)*

Nossa resistência muitas vezes se expressa como táticas de procrastinação. Usamos desculpas como:

Farei mais tarde.

Não posso pensar nisso agora.

Não tenho tempo agora.

Eu teria de ficar muito tempo afastado do meu trabalho.

Sim, é uma boa idéia. Farei isso um dia qualquer.

Tenho muitas outras coisas a fazer.

Pensarei nisso amanhã.

Assim que eu terminar com.

Assim que eu voltar de viagem.

A hora não é certa.

É tarde demais ou cedo demais.

Negação

Essa forma de resistência aparece na negação da necessidade de mudar. São coisas como: Não há nada de errado comigo.

Não consigo fazer nada a respeito deste problema.

Deu tudo certo antes.

De que adiantaria mudar?

Se eu o ignorar, talvez o problema desapareça.

Medo

De longe, a maior categoria de resistência é o medo - medo do desconhecido. Ouçam estas: Ainda não estou pronto.

Posso falhar.

Eles poderão me rejeitar.

O que os vizinhos vão pensar?

Não quero abrir essa lata de vermes.

Estou com medo de contar ao meu marido/mulher.

Não sei o bastante.

Poderei me magoar.

Posso precisar mudar demais.

Talvez fique muito caro.

Prefiro morrer primeiro ou me divorciar primeiro.

Não quero que ninguém saiba que tenho um problema.

Tenho medo de expressar meus sentimentos.

Não quero conversar sobre isso.

Não tenho a energia necessária.

Quem sabe onde irei terminar?

Posso perder minha liberdade.

É difícil demais.

Não tenho dinheiro agora.

Posso machucar minhas costas.

Eu não seria perfeito.

Eu poderia perder meus amigos.

Não confio em ninguém.

Isso poderia prejudicar minha imagem.

Não sou bom o bastante.

E a lista continua, interminável. Você reconheceu algumas dessas formas como as que você usa para resistir? Procure a resistência nos seguintes exemplos:

Uma cliente veio me Procurar Porque sentia muitas dores. Havia fraturado as costelas, o pescoço e o joelho em três acidentes de automóvel separados. Chegou atrasada para a consulta Porque se perdeu, ficou Presa num congestionamento.

Foi fácil para ela me contar todos os seu Problemas, mas no instante em que eu disse: "Vamos conversar um Pouco", todos os tipos de interrupção começaram a acontecer. Suas lentes de contato passaram a perturbá-la. Ela quis sentar-se numa outra poltrona. Precisou ir ao banheiro. Depois as lentes tiveram de ser retiradas. Não consegui prender sua atenção pelo resto da sessão.

Foi tudo resistência. Minha cliente ainda não estava pronta para soltar tudo e se curar. Descobri que sua irmã também havia fraturado as costelas duas vezes e que o mesmo acontecera com sua mãe.

Outro cliente meu era ator, um mímico, artista de rua, com grande talento. Vangloriava-se da sua esperteza em defraudar os outros, especialmente instituições. Sabia como se safar de quase tudo, no entanto não lucrava nada com isso. Estava sempre sem dinheiro, pelo menos com um mês de aluguel atrasado e sem telefone por falta de pagamento. Suas roupas eram puídas, o trabalho esporádico, tinha todos os tipos de dores no corpo e sua vida amorosa era uma droga.

A teoria desse meu cliente era a de que ele só poderia parar de trapacear quando algo de bom surgisse em sua vida. Claro, com isso nada de bom podia entrar em sua vida. Ele precisaria primeiro parar de fraudar.

Sua resistência era o fato de não estar pronto para abandonar seus velhos hábitos.

Deixe seus amigos em paz

Muitas vezes, em vez de trabalharmos em nossas próprias mudanças, decidimos que um determinado amigo precisa mudar. Isso também é resistência.

Quando iniciei minhas atividades como terapeuta, tive uma cliente que me mandava a todas as suas amigas que estavam internadas em hospitais. Em lugar de enviar-lhes flores, essa mulher convocava a mim para resolver os problemas dos doentes.

Eu chegava de gravador na mão e em geral encontrava alguém que não sabia por que eu havia vindo nem compreendia o que eu fazia. Isso foi antes de eu aprender a nunca trabalhar com ninguém a não ser que ele ou ela peça.

Às vezes algumas pessoas me procuram porque ganharam uma sessão comigo de presente de um amigo. Isso geralmente não funciona muito bem e é raro elas voltarem para continuarmos com o trabalho.

Quando algo dá certo para nós, geralmente queremos compartilhá-lo com outros, mas talvez eles não estejam prontos para fazer uma mudança naquele ponto do tempo e do espaço.

Já é difícil mudar quando queremos, e tentar fazer alguém mudar quando não quer é simplesmente impossível e pode estragar uma boa amizade. Eu forço meus clientes porque eles me procuram.

Quanto aos meus amigos, deixo-os em paz.

Trabalho com o espelho

Os espelhos refletem nossas sensações sobre nós mesmos, mostram-nos com clareza que áreas precisam ser modificadas se quisermos uma vida plena e alegre.

Peço às pessoas para olharem dentro de seus olhos e dizerem algo de positivo para elas mesmas sempre que passarem por um espelho. O modo mais poderoso de se fazer afirmações é olhando no espelho e falando-as em voz alta. Há uma percepção imediata da resistência e assim pode-se superá-la mais rapidamente.

É bom você ter um espelho à mão enquanto lê este livro. Use-o com frequência para repetir as afirmações e para verificar onde você está resistindo e onde está aberto, deixando-se fluir.

Agora olhe para o espelho e diga a si mesmo: *"Estou disposto a mudar"*.

Note como se sente. Se estiver hesitante, resistente ou simplesmente não quer mudar, pergunte-se por quê. A que velha crença você está se agarrando? Lembre-se, não é hora de se censurar.

Só preste atenção ao que está acontecendo e que crença sobe à superfície. Essa é a que tem lhe causado tantas complicações. Será que você pode reconhecer de onde ela veio?

Quando fazemos afirmações e elas não soam bem ou nada parece acontecer, é fácil dizer:

"Afirmações não funcionam". Não é que elas não funcionem, o fato é que precisamos de mais uma etapa antes de começarmos a fazê-las.

Padrões repetidos mostram nossas necessidades

Para cada hábito que temos, para cada experiência por que passamos, para cada padrão que repetimos existe uma necessidade interior para eles. A necessidade corresponde a uma crença que temos. Se não existisse uma necessidade não teríamos o hábito, a experiência e o padrão. HÁ algo dentro de nós que precisa da gordura, dos maus relacionamentos, dos fracassos, da raiva, dos cigarros, da pobreza, dos maus-tratos, seja o que for que represente um problema para nós.

Quantas vezes já dissemos: "Nunca mais farei isso!" Então, antes de o dia terminar, comemos o bolo, fumamos os cigarros, dizemos coisas horríveis aos que amamos etc. Então aumenta mos ainda mais o problema afirmando a nós mesmos: "Você não tem força de vontade, não tem disciplina. Você é fraco demais". Isso só aumenta a carga de culpa que já carregamos.

Não tem nada a ver com força de vontade ou disciplina

Seja o que for que estejamos tentando soltar de nossas vidas, trata-se apenas de um sintoma, de um efeito externo. Tentar eliminar o sintoma sem trabalhar na dissolução da causa é inútil.

No instante em que relaxamos nossa força de vontade ou disciplina, o sintoma brota de novo.

A disposição de se libertar da necessidade

Costumo dizer aos meus clientes: "Deve haver uma necessidade em você por essa condição, senão você não a teria. Vamos voltar um passo atrás e trabalhar na disposição de se libertar da necessidade. Quando a necessidade desaparecer, você não ter desejo de fumar, comer demais ou por qualquer outro padrão negativo".

Uma das primeiras afirmações que devem ser usadas é: "Estou disposto a me libertar da necessidade de resistência/ dor de cabeça/ gordura/ falta de dinheiro/ etc." Diga a si mesmo:

"Estou disposto a me libertar da necessidade de..." Se estiver resistindo a essa altura, suas outras afirmações não irão funcionar.

As teias que criamos em torno de nós têm de ser desmanchadas. Se você já embaraçou um novelo de linha, sabe que puxar e arrancar só piora a situação. É preciso soltar os nós com paciência e jeito. Seja gentil e paciente com você mesmo enquanto desfaz seus embaraços mentais. Procure ajuda se achar necessário, mas, acima de tudo, ame-se a si mesmo durante o processo.

A disposição de se libertar do velho é a chave. Esse é o segredo.

Quando falo "necessitar do problema" quero dizer que, de acordo com nosso conjunto particular de padrões de pensamento, "necessitamos" ter certos efeitos ou experiências externas. Cada efeito externo é a expressão natural de um padrão de pensamento interno. Lutar apenas contra o efeito ou sintoma é desperdiçar energia e com frequência só serve para aumentar o problema.

"Eu sou indigno" cria a procrastinação

Se um dos meus sistemas de crença interiores ou padrões de pensamento é: "Eu sou indigno", um de meus efeitos externos provavelmente será a procrastinação. Afinal, ela é um dos modos de nos impedir de irmos para onde queremos ir. A maioria das pessoas que vivem adiando as coisas gastará muito mais tempo e energia menosprezando-se pela procrastinação. Essas pessoas se rotularão de preguiçosas e em geral se farão sentir como se fossem "más".

Ressentimento pelo que acontece de bom com os outros

Tive um cliente que adorava ser o centro das atenções e comumente chegava à aula atrasado para poder criar uma comoção.

Ele fora o caçula de uma família com 18 filhos e, como seria de esperar, era o último na lista de ganhar coisas. Quando criança viu todos terem, enquanto ele só sonhava com o seu. Já adulto, quando sabia que alguém havia sido contemplado pela sorte, não conseguia regozijar-se com ele.

Só dizia: "Puxa, gostaria de ter ganhado isso" ou "Droga, por que isso nunca acontece comigo?"

O ressentimento pelo que acontecia de bom aos outros era uma barreira para o seu próprio crescimento e mudança.

A autovalorização abre muitas portas

Uma senhora de 79 anos veio me procurar. Era professora de canto e vários de seus alunos estavam fazendo comerciais para a televisão. Ela gostaria de fazê-los também, mas tinha medo.

Apoiei-a plenamente e expliquei: "Não existe ninguém como você. Seja você mesma". E

acrescentei: "Faça-o pela diversão. Existem pessoas lá fora procurando exatamente o que você tem a oferecer. Deixe-as saber que você existe”.

Minha cliente ligou para vários agentes e diretores de elenco, falando: "Sou uma senhora muito, muito idosa e quero fazer comerciais". Em pouco tempo recebeu um convite para trabalhar e desde então nunca parou. Costumo vê-la na televisão e em anúncios de revistas. Novas carreiras podem começar em qualquer idade, em especial quando alguém está procurando diversão nisso.

Autocriticar-se é errar completamente o alvo

A autocrítica só intensificará o adiamento e a preguiça. A energia mental deve ser aplicada na dissolução do velho e na criação de novos padrões de pensamento. Diga: Estou disposto a deixar sair a necessidade de ser indigno. Sou digno do melhor que existe na vida e agora, cheio de amor, permito-me aceitá-lo.

Enquanto eu estiver passando alguns dias repetindo essa afirmação muitas vezes, o padrão de efeito exterior da procrastinação automaticamente começará a desaparecer.

À medida que eu for criando internamente um padrão de autovalorização, não necessitarei atrasar o que for para meu bem.

Você entende como isso poderia se aplicar a alguns dos padrões negativos ou efeitos externos que existem em sua vida? Vamos parar de desperdiçar tempo e energia diminuindo-nos por algo que 27

não conseguiremos fazer se temos certas crenças interiores.

Mudemos as crenças.

Não importa qual seja a abordagem escolhida ou sobre que assunto estejamos falando, estamos apenas lidando com pensamentos, e pensamentos podem ser mudados.

Quando queremos mudar uma condição, precisamos dizer:

"Estou disposto a abandonar o padrão dentro de mim que está criando esta condição".

Diga isso a si mesmo muitas e muitas vezes sempre que pensar no seu problema ou doença. No minuto em que fizer essa afirmação, você sairá da categoria de vítima. Você não é mais impotente, está reconhecendo seu próprio poder. O que está me dizendo é: "Estou começando a compreender que eu criei isto. Agora pego meu poder de volta”. Vou soltar essa velha idéia e deixá-la ir.

Autocrítica

Tenho uma cliente que é capaz de comer meio quilo de manteiga e tudo o mais que encontra quando não consegue suportar seus próprios pensamentos negativos. No dia seguinte fica enraivecida com seu corpo porque ele é gordo. Quando ela era menina, costumava ficar andando em volta da mesa do jantar depois

que todos terminavam, comendo os restos e a manteiga, às vezes quase um tablete inteiro. A família ria e achava engraçadinho. Essa era praticamente a única aprovação que minha cliente recebia dos seus.

Quando você se repreendeu quando se menospreza quando "se dá uma sova" a quem acha que está maltratando?

Quase toda a nossa programação, tanto positiva quanto negativa, foi aceita por nós quando tínhamos três anos de idade. Nossas experiências desde então estão baseadas naquilo que aceita mos e acreditamos sobre nós mesmos e sobre a vida naquela época.

O modo como fomos tratados quando pequeninos geralmente é o modo como nos tratamos agora.

A pessoa que você está maltratando é a criança de três anos no seu interior.

Se você é uma pessoa que fica com raiva de si mesma por ser medrosa e assustada, pense em si como sendo uma criança de três anos. Se você visse à sua frente uma criança de três anos, cheia de medo, o que faria? Ficaria bravo com ela ou estenderia os braços para confortá-la até ela se sentir segura e tranquila? Talvez os adultos que viviam à sua volta quando você era criança não soubessem como confortá-lo na época. Mas agora você é o adulto em sua vida e, se não está confortando a criança no seu interior, trata-se de algo muito triste mesmo.

O que foi feito no passado pertence ao passado e terminou.

Mas este é o presente e você agora tem a oportunidade de se tratar como quer ser tratado. Uma criança assustada precisa de carinho, não de repreensões. Ralhar consigo mesmo só o torna mais assustado e não existe lugar para onde fugir. Quando a criança dentro de nós se sente insegura, ela cria um monte de problemas. Lembra-se de como era ser espezinhado quando você era criança? A sua criança interior sente exatamente o mesmo.

Seja carinhoso consigo mesmo. Comece a se amar e se aprovar. É disso que aquela criancinha precisa para se expressar no seu potencial mais alto.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo. Vejo os padrões de resistência dentro de mim somente como algo mais de que devo me livrar.

Eles não têm poder sobre mim. Eu sou o poder no meio do mundo.

Fluo com as mudanças que estão ocorrendo em minha vida da melhor forma que posso.

Aprovo-me e aprovo o modo como estou mudando.

Estou fazendo o melhor possível. Cada dia fica mais fácil.

Alegro-me por estar no ritmo e no fluxo de minha vida sempre em mutação.

Hoje é um dia maravilhoso.

Escolho tomá-lo assim.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 7

COMO MUDAR

Atravesso pontes com alegrias e facilidade.

Adoro "como fazer". Toda a teoria do mundo é inútil a não ser que saibamos como aplicá-la para mudar alguma coisa. Sempre fui uma pessoa muito pragmática, prática, com grande necessidade de saber como fazer as coisas.

Os princípios com que estaremos trabalhando agora são:

Nutrindo a disposição de soltar,

Controlando a mente,

Aprendendo como perdoar-se e perdoar os outros nos liberta.

Desprender a necessidade

Às vezes, quando tentamos desprender um padrão, toda a situação parece piorar por algum tempo.

Isso não é mau, mas apenas um sinal de que a situação está começando a se mexer. Nossas afirmações estão funcionando, temos de ir em frente.

Exemplos:

Estamos trabalhando no aumento da prosperidade e perdemos a carteira.

Estamos trabalhando na melhoria dos nossos relacionamentos e arranjamos uma briga.

Estamos trabalhando para ficarmos saudáveis e pegamos um resfriado.

Estamos trabalhando na expressão de talentos e capacidades criativas e somos despedidos.

Às vezes o problema toma uma direção diferente e começamos a ver e entender mais. Por exemplo, suponhamos que você esteja tentando deixar de fumar e esteja dizendo: "Estou disposto a soltar a necessidade de cigarros". À medida que vai trabalhando nisso, nota que seus relacionamentos vão se tornando mais desagradáveis.

Não se desespere, é um sinal de que o processo está em andamento.

Você pode se fazer uma série de perguntas, como: "Estou disposto a desistir de relacionamentos desagradáveis? Será que meus cigarros estavam criando uma cortina de fumaça para eu não perceber o quanto esses relacionamentos eram desagradáveis? Por que estou criando esses relacionamentos?"

Você nota que os cigarros são apenas um sintoma, não uma causa. Agora então está desenvolvendo a percepção e a compreensão que o libertarão.

Em seguida, você percebe, digamos, que o que o desagrada nesses relacionamentos é que os outros parecem sempre criticá-lo.

Tendo consciência de que nós criamos todas as nossas experiências, você então começa a dizer:

"Estou disposto a deixar ir a 'necessidade' de ser criticado".

Passando a pensar em críticas, você percebe que recebeu muitas críticas quando criança. É por causa disso que a criancinha no seu interior só se sente "em casa" quando é criticada. Seu modo de esconder esse padrão pode ter sido a criação de uma "cortina de fumaça".

O próximo passo então poderá ser: " *Estou disposto a perdoar* -----*"*.

À medida que prossegue com suas afirmações, você talvez descubra que os cigarros não o atraem mais e que as pessoas com quem convive deixam de criticá-lo. Então você sabe que desprendeu sua necessidade.

Isso geralmente leva algum tempo de trabalho. Se você for persistente, tiver delicadeza e estiver disposto a se dar alguns instantes de silêncio a cada dia para refletir sobre o seu processo de mudança, obterá as respostas. A inteligência dentro de você é a mesma Inteligência que criou todo este planeta. Confie na sua orientação Interior e ela lhe revelará tudo o que você precisa saber.

Exercício: Soltar a necessidade

Se estivéssemos num curso, eu mandaria você fazer este exercício com outra pessoa. No entanto, você pode praticá-lo sozinho, com um espelho, grande, de preferência.

Pense por um instante em algo em sua vida que você quer mudar. Vá para o espelho, olhe-se nos olhos e diga em voz alta: "Agora percebo que criei essa condição e estou disposto a soltar o padrão em minha consciência que é responsável por ela". Repita várias vezes, com emoção.

Se você estivesse com um parceiro, eu o mandaria perguntar-lhe se você está realmente disposto, se pensa que é mesmo isso que quer. Em seguida mandá-lo-ia convencer seu companheiro.

Como você está trabalhando com o espelho, pergunte-se se é isso mesmo que quer. Convença-se de que desta vez você está pronto para se libertar da servidão do passado.

A essa altura, muitos ficam assustados porque não sabem como se libertar. Tem medo de se comprometer antes de saberem todas as respostas. Isso é apenas mais resistência. lgnore-as.

Uma das coisas mais formidáveis que existem é que não precisamos saber "como”. Tudo o que precisamos é estarmos dispostos. A Inteligência Universal ou a mente subconsciente descobrirá os

"como". Cada pensamento que você tem ou cada palavra que fala está recebendo resposta, e o ponto do poder está neste instante. Os pensamentos que você está tendo e as palavras que está dizendo neste momento estão criando seu futuro.

Sua mente é uma ferramenta

Você é muito mais do que sua mente. Você pode pensar que ela é que está dirigindo o espetáculo, mas é só porque você a treinou para pensar assim. Você também pode destreinar e treinar de novo essa sua ferramenta.

Sua mente é uma ferramenta que você pode usar da forma que quiser. O modo como a usa agora é só um hábito, e hábitos, quaisquer hábitos, podem ser modificados.

Faça sua mente parar de tagarelar por um instante e pense bem neste conceito: *Sua mente é uma ferramenta que você Pode usar da maneira que quiser.*

Os pensamentos que você "escolhe" pensar criam as experiências que você tem. Se você acredita que é difícil modificar um hábito ou pensamento, isso será verdade para você. Se você escolher pensar: "Está se tornando fácil para eu fazer modificações", então será verdade para você.

Controlando a mente

Existe um incrível poder e inteligência no seu interior constantemente reagindo aos seus pensamentos e palavras. À medida que você vai aprendendo a controlar sua mente através da escolha consciente de pensamentos, você se alia a esse poder e inteligência.

Não pense que sua mente está no controle. Você é que controla sua mente. Você usa sua mente.

Você pode parar de pensar esses velhos pensamentos.

Quando seu velho pensamento tenta voltar e dizer: "É muito difícil mudar" assuma o controle de sua mente e diga: "Agora escolho acreditar que está se tornando mais fácil para eu fazer mudanças". Pode ser que tenha de conversar assim com sua mente várias vezes, até que ela reconheça que você está no controle e que sua palavra é a que vale.

A única coisa sobre a qual você tem controle é o seu pensamento atual Seus velhos pensamentos não existem mais; não há nada que você possa fazer sobre eles exceto vivenciar as experiências que causaram. Seus futuros pensamentos ainda não se formaram e você não sabe quais serão. No entanto, seu pensamento atual, o que você está pensando agora, está totalmente sob seu controle.

Exemplo

Suponhamos que você tenha um filho que há muito tempo recebeu permissão de ficar acordado até tarde. Num belo dia, você decide que agora quer que o garoto vá para a cama todas as noites às oito horas. Como acha que será a primeira noite?

Claro, a criança se rebelará contra essa nova regra e poderá berrar, chutar e inventar um monte de coisas para não ir se deitar.

Se você não ficar firme na sua decisão, seu filho ganhará a parada e tentará controlá-lo para sempre.

No entanto, se você não abrir mão do que decidiu, mantendo-a calma e insistindo que essa é a nova hora de dormir, a rebeldia ir diminuindo. Em duas ou três noites a nova rotina estará estabelecida.

O mesmo acontece com a sua mente. Claro que ela inicialmente se rebelar é pois não deseja ser retreinada. Porém, você está no controle e se, se mantiver firme e concentrado, dentro de pouco tempo o novo modo de pensar ficará estabelecido e será extremamente gratificante tomar consciência de que você não é uma vítima indefesa de seus Pensamentos, mas sim o patrão de sua mente.

Exercício: Deixando ir

Enquanto lê, tome uma respiração profunda e, à medida que for exalando, deixe toda a tensão sair de seu corpo. Deixe seu couro cabeludo, sua testa e seu rosto relaxarem. A cabeça não precisa estar tensa para você ler. Deixe a língua, a garganta e os ombros relaxarem. Você pode segurar o livro com braços e mãos relaxados. Faça isso agora - deixe as costas, o abdômen e a pélvis relaxarem. Deixe sua respiração se tranquilizar enquanto você vai relaxando as pernas e os pés.

Você sentiu uma grande mudança no seu corpo desde que começou o Parágrafo anterior? Note o quanto você se prende. Se está fazendo isso com seu corpo, está fazendo com sua mente.

Nessa posição relaxada, confortável, diga a si mesmo: *"Estou disposto a deixar ir. Eu solto. Eu deixo ir. Solto toda a tensão. Solto todo o medo. Solto toda a raiva. Solto toda a culpa. Solto toda a tristeza. Deixo ir todas as minhas velhas limitações. Deixo ir e estou em paz. Estou em paz comigo* 30

mesmo com o processo da vida. Estou em segurança". Estou em paz.

Repita esse exercício duas ou três vezes. Sinta como é fácil deixar ir. Faça-o de novo sempre que sentir pensamentos de dificuldade aparecendo. É preciso um pouco de treinamento para a rotina tornar-se uma parte integrante de sua vida. Quando você primeiro se põe nesse estado de paz, fica fácil para as afirmações se assentarem. Você torna-se aberto e receptivo a elas e não há mais necessidade de luta, tensão ou esforço. Apenas relaxe e se entregue aos pensamentos apropriados.

Sim, é mesmo fácil.

A liberação física

As vezes precisamos experimentar um soltar no plano físico.

Experiências e emoções podem ficar trançadas no corpo. Gritar dentro de um automóvel com todas as janelas fechadas pode ser muito aliviador se estivermos sufocando nossa expressão verbal.

Socar o colchão ou chutar almofadas é um modo inofensivo de soltarmos a raiva represada.

Podemos também usar esportes com esse objetivo, como jogar tênis ou correr.

Há algum tempo tive uma dor no ombro durante uns dois ou três dias. Tentei ignorá-la, mas ela recusou-se a desaparecer. Finalmente acomodei-me e perguntei a mim mesma: "O que está acontecendo aqui? O que estou sentindo?" "Parece que está queimando. Queimando... queimar...

isso significa raiva. Por que você está com raiva?"

Não pude pensar em nada que pudesse estar me causando raiva, de modo que falei: "Bem, vamos ver se conseguimos descobrir". Coloquei dois grandes travesseiros na cama e comecei a socá-los com energia.

Depois de uns doze socos, percebi exatamente qual era o motivo de minha raiva. E a idéia veio bem clara. Assim, soquei os travesseiros com mais força ainda e deixei sair as emoções de meu corpo.

Quando terminei estava me sentindo muito melhor e, no dia seguinte, meu ombro não doía mais.

Deixando o passado nos segurar

Muitas pessoas me dizem que não podem desfrutar o presente por causa de algo que aconteceu no passado.

Como não fizeram alguma coisa no passado, não podem viver plenamente hoje. Como não têm mais algo que tinham no passado, não podem se divertir atualmente. Como foram magoados no passado, não aceitam o amor agora. Como algo desagradável aconteceu quando fizeram determinada coisa no passado, têm certeza de que ela acontecer de novo hoje. Como uma vez fizeram algo que lamentam, estão certos de que serão pessoas más para sempre. Como um dia alguém lhes fez algo, acusa essa pessoa por sua vida não ser como gostariam. Como se enraiveceram por causa de uma situação no passado, mantêm-se indignados. Como numa antiga experiência foram maltratados, nunca esquecerão ou perdoarão. Como não fui convidado para a festa de formatura do ginásio, não posso gozar a vida hoje. Como me saí muito mal na minha primeira audição, ficarei eternamente apavorado com audições. Como não sou mais casada, não posso gozar plenamente a vida hoje. Como meu primeiro relacionamento terminou, nunca mais estarei aberto ao amor. Como uma vez fiquei magoado com uma observação, nunca mais confiarei em ninguém. Como uma vez roubei uma coisa, devo me punir para sempre. Como eu era pobre quando criança, jamais serei bem-sucedido.

O que frequentemente nos recusamos a perceber é que mantermo-nos presos ao passado - não importa qual tenha sido e por mais horrível que tenha sido - só magoa a nós mesmos.

"Eles" na verdade não se importam. Geralmente "eles" nem têm consciência do que fizeram.

Estamos apenas nos prejudicando ao nos recusarmos a viver ao máximo o momento presente.

O passado é passado e não pode ser mudado. O único instante que podemos vivenciar é o instante presente. Mesmo quando reclamamos sobre o passado, estamos somente vivenciando a lembrança que temos dele neste momento e com isso perdendo a real experiência do instante presente.

Exercício: Soltar o passado

Vamos agora limpar o passado de nossas mentes, desprender o envolvimento emocional ligado a ele. Permitir que as lembranças sejam apenas lembranças.

Lembramo-nos de muitas coisas em que não existe nenhum envolvimento emocional; que não passam de simples recordações.

Deve acontecer o mesmo com todos os eventos passados. A medida que vamos desprendendo o envolvimento emocional deles, tornamo-nos livres para desfrutar o instante presente e criar um grande futuro.

Faça uma lista das coisas que está disposto a soltar. Qual é a intensidade de sua disposição? Note suas reações. O que você terá de fazer para se libertar desse envolvimento? Qual é o seu nível de resistência?

Perdão

O passo seguinte. O perdão. Perdoar a nós mesmos e aos outros nos liberta do passado. O livro The Course in Miracles repete com insistência que o perdão é a resposta para quase tudo. Aprendi que quando estamos empacados num certo ponto significa que precisamos perdoar mais. Quando não fluímos livremente com a vida no momento presente, em geral estamos nos agarrando a um instante passado. Pode ser pesar, tristeza, mágoa, medo, culpa, raiva, ressentimento e às vezes até o desejo de vingança. Cada um desses estados vem de um espaço onde não houve perdão, de uma recusa em desprender as emoções e vir para o momento presente.

O amor é sempre a resposta para qualquer tipo de cura, e o caminho que leva ao amor é o perdão.

Perdoar dissolve o ressentimento. Eu trato dessa questão de várias maneiras.

Exercício: Dissolvendo o ressentimento

Existe um velho exercício criado por Emmet Fox que sempre funciona. Ele recomenda que você se sente numa posição confortável, feche os olhos e deixe sua mente e corpo relaxarem. Depois se imagine sentado num teatro, vendo à sua frente um pequeno palco. Ponha nesse palco a pessoa da qual tem mais ressentimento. Pode ser alguém do presente ou do passado, vivo ou morto. Quando conseguir ver essa pessoa com clareza, visualize boas coisas acontecendo a ela, coisas que teriam grande significado para ela. Veja-a sorrindo e feliz.

Mantenha essa imagem por alguns minutos e depois deixe que desapareça vagarosamente. Eu gosto de acrescentar uma outra etapa. Quando a pessoa sair do palco, coloque-se lá. Veja coisas boas acontecendo a você. Veja-se sorrindo e feliz. Tome consciência de que a abundância do Universo está disponível para todos nós.

O exercício acima dissolve as nuvens escuras de ressentimento que a maioria de nós carrega. Para alguns, será muito difícil fazê-lo. Você pode pôr no palco uma pessoa diferente a cada exercício.

Pratique-o uma vez ao dia durante um mês e note como se sentirá muito mais leve.

Exercício: Vingança

Aqueles que estão na senda espiritual conhecem a importância do perdão. Para alguns de nós, todavia, existe uma etapa que se faz necessária antes de podermos perdoar completamente. Às vezes a criancinha dentro de nós precisa se vingar antes de estar livre para perdoar. Este exercício é muito útil num caso desses.

Feche os olhos, sente-se numa posição confortável e tranquilize-se. Pense na pessoa que acha mais difícil perdoar. O que realmente gostaria de fazer com ela? O que ela precisa fazer para receber seu perdão? Imagine isso acontecendo agora. Entre em detalhes. Por quanto tempo quer que elas sofram ou se penitenciem?

Quando você achar que está terminado, condense o tempo gasto no sofrimento e deixe-o ir embora para sempre. Geralmente, a essa altura você está se sentindo melhor e é mais fácil pensar em perdão.

Não aconselho praticar este exercício todos os dias, pois não seria bom para você. Todavia, fazê-lo uma

vez, com emoção, fechando uma série de exercícios, pode ser muito aliviador.

Exercício: Perdão

Agora, sim, estamos prontos a perdoar. Se puder, faça este exercício com um parceiro. Se não, faça-o em voz alta.

Mais uma vez sente-se numa posição confortável com os olhos fechados e diga: *"A pessoa que preciso perdoar é* -------- *e eu o/a perdôo por* --------- “.

Repita várias vezes. Você terá de perdoar alguns por muitas coisas, outros apenas por duas ou três.

Se estiver trabalhando com um parceiro, ele lhe dirá: "Obrigado, eu posso libertá-lo agora".

Se estiver sozinho, imagine a pessoa perdoada falando isso. Pratique o exercício por no mínimo cinco ou dez minutos. Procure no fundo do seu coração as injustiças que você ainda abriga e depois as deixe ir.

Quando tiver esclarecido o máximo que pode por enquanto, volte sua atenção para si mesmo. Diga em voz alta: *“Eu me perdôo por* -------------“. Faça isso por mais uns cinco minutos.

Estes exercícios são poderosos e devem ser feitos pelo menos uma vez por semana para limpar a sujeira mental restante. Algumas experiências se soltam com facilidade, outras têm de ser raspadas pouco a pouco, até que repentinamente um dia elas se desprendem e se dissolvem.

Exercício: Visualização

Outro bom exercício. Se puder, peça a alguém para lê-lo para você ou então o grave em fita para poder acompanhá-lo de olhos fechados.

Comece a se visualizar como uma criança de cinco ou seis anos.

Olhe bem nos olhos dessa criança. Veja a ânsia de carinho que existe neles e conscientize-se de que essa criança quer uma única coisa de você: amor. Assim, estenda os braços e receba neles a criança. Abrace-a com amor e ternura. Diga-lhe que você a ama muito, que se importa demais com ela. Admire tudo o que existe nessa criança e diga-lhe que não há mal em cometer erros quando se está aprendendo. Prometa que, aconteça o que acontecer, você sempre a apoiará. Agora deixe essa criança ficar muito pequena, até chegar a um tamanho que caiba em seu coração.

Coloque-a dentro dele de tal forma que o seu rostinho esteja voltado para você e você possa dar a ela muito amor.

Agora visualize sua mãe como uma menininha de três ou quatro anos, assustada, procurando por amor sem saber onde encontrá-lo. Estenda os braços, segure essa criança contra o seu peito e diga-lhe o quanto a ama, o quanto se importa com ela.

Deixe-a saber que pode contar com seu apoio, que você estará sempre ao lado dela, não importa o que aconteça. Quando ela se acalmar e começar a se sentir segura, faça-a ficar pequenina, de um tamanho que

caiba no seu coração. Coloque-a nele, junto com sua própria criancinha. Em seguida, dê as duas muito amor.

Agora imagine seu pai como um menininho de três ou quatro anos, assustado, chorando e procurando amor. Veja as lágrimas escorrendo pelo seu rostinho enquanto ele procura um amparo que não encontra. Você já adquiriu prática em confortar criancinhas. Assim, abra os braços e segure o corpo trêmulo do menino contra seu peito. Conforte o menino. Cante para ele. Deixe-o sentir o quanto você o ama. Deixe-o saber que você sempre estará ali para ampará-lo.

Quando as lágrimas da criança secarem e você sentir o amor e a paz no seu corpinho, faça o menino ficar bem pequeno, para que possa caber no seu coração. Coloque-o lá dentro para que as três crianças dêem muito amor umas às outras e você possa amá-las todas.

O amor que existe no seu coração é tamanho que você poderia curar o planeta inteiro. Porém, por enquanto, vamos usar esse amor para curar a você mesmo. Sinta um calor começar a surgir no seu centro cardíaco, uma ternura, uma bondade. Deixe essa sensação começar a mudar o que você pensa e fala sobre você mesmo.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

A mudança é a lei natural de minha vida. Dou boas-vindas a ela.

Estou disposto a mudar. Escolho mudar meu pensamento.

Escolho mudar as palavras que uso.

Vou do velho para o novo com facilidade e alegria.

É mais fácil perdoar do que eu imaginava.

O perdão me faz sentir livre e leve.

É com alegria que aprendo a me amar mais e mais.

Quanto mais ressentimento desprendo, mais amor tenho para expressar.

Modificar meus pensamentos me faz sentir que sou bom.

Estou aprendendo a escolher fazer de hoje um prazer a ser vivenciado.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 8

CONSTRUINDO O NOVO

As respostas no meu interior atingem com facilidade minha consciência.

Não quero ser gordo.

Não quero ser pobre.

Não quero ser velho.

Não quero morar aqui.

Não quero ter este relacionamento.

Não quero ser como meu pai/mãe.

Não quero ficar mofando neste emprego.

Não quero ter este nariz/corpo/cabelos.

Não quero ser solitário.

Não quero ser infeliz.

Não quero ser doente.

Aquilo em que você põe sua atenção cresce

As frases acima mostram como somos culturalmente ensinados a lutar contra o negativo.

Acreditamos que, pensando dessa forma, o positivo virá a nós automaticamente. Mas não é assim que funciona.

Quantas vezes você lamentou sobre o que não queria? Por acaso isso lhe trouxe o que realmente desejava? Para quem quer mesmo fazer mudanças em sua vida, lutar contra o negativo é pura perda de tempo. Quanto mais você pensa no que não quer, mais dele você cria. Tudo aquilo que você sempre detestou em você mesmo ou em sua vida provavelmente continua aí.

Aquilo a que você dedica sua atenção cresce e torna-se permanente. Afaste-se do negativo e coloque sua atenção no que realmente quer ser ou ter. Vamos transformar as afirmações negativas que lemos acima em afirmações positivas.

Estou mais magro.

Sou próspero.

Sou eternamente jovem.

Estou mudando para um lugar melhor.

Tenho um maravilhoso relacionamento novo.

Sou eu mesmo.

Adoro meu nariz/corpo/cabelos.

Estou cheio de amor e afeto.

Sou alegre, livre e feliz.

Tenho plena saúde.

Afirmações

Aprenda a pensar em afirmações positivas. Afirmação é qualquer declaração que você faz.

Pensamos em afirmações negativas com uma frequência exagerada. As afirmações negativas só servem para criar mais do que você não quer. Dizer: "Odeio meu emprego" não o levará a nenhum lugar. Declarar: "Agora aceito um ótimo emprego novo" abrir os canais na sua consciência que criarão esse fato.

Faça sempre afirmações positivas sobre como quer que seja sua vida. Um aviso importante: Use sempre o tempo presente nas suas declarações, como "sou" ou "tenho". Sua mente subconsciente é um servo tão obediente que, se você afirmar usando o futuro, como "serei" ou "terei" é lá que sempre ficará o que deseja fora do seu alcance, no futuro!

O processo de se amar

Como eu disse anteriormente, não importa qual seja o problema, o principal tema em que temos de trabalhar é AMAR A SI MESMO. Essa é a "varinha mágica" que dissolve problemas.

Lembre-se das vezes em que você estava de bem consigo mesmo e como era sua vida nessas ocasiões. Pense nas vezes em que esteve apaixonado e ver que naqueles períodos parecia não haver problemas. Bem, amar você mesmo lhe trará uma tal onda de boas sensações e boa sorte que o fará dançar nas nuvens. Amar você mesmo o faz se sentir bem.

É impossível amarmos a nós mesmos se não temos auto-aprovação e auto-aceitação. Isso significa que não deve haver nenhum tipo de crítica. Já posso ouvir as objeções: Mas eu sempre me critiquei.

Como é possível eu gostar disso em mim mesmo?

Meus pais/professores/amantes sempre me criticaram.

Como ficarei motivado?

Mas é errado eu fazer essas coisas.

Como vou mudar se não me critico?

Treinando a mente

34

Autocrítica, como vimos acima, é apenas a mente continuando com sua velha tagarelice. Está vendo como você treinou sua mente para menosprezá-lo e ser resistente a mudanças? Ignore esses pensamentos e continue com o trabalho importante que está à sua frente!

Vamos voltar a um exercício que fizemos anteriormente. Olhe-se novamente no espelho e diga:

"Amo e aprovo a mim mesmo exatamente como sou".

Que tal agora? Está sendo um pouco mais fácil depois do trabalho de perdão que fizemos? O tema básico ainda é esse. A auto-aprovação e a auto-aceitação são as chaves das mudanças positivas.

Na época em que minha autonegação prevalecia, às vezes eu chegava a esbofetear meu próprio rosto. Eu não conhecia o significado da auto-aceitação. Minha crença em minhas próprias carências e limitações era mais forte do que aquilo que qualquer um poderia dizer em contrário. Se alguém me dizia que eu era amada, minha reação imediata era: "Por quê? O que ele vê em mim?" Ou então lá vinha o clássico pensamento: "Se soubessem como realmente sou por dentro, não me amariam".

Eu não tinha consciência de que tudo o que é bom começa com a aceitação do que existe dentro do próprio ser e com o amar a si mesmo. Levei um bom tempo para desenvolver uma relação pacífica e carinhosa comigo mesma.

De início eu costumava garimpar pequenas coisas em mim que achava serem "boas qualidades".

Até isso ajudou, e minha saúde começou a melhorar. A boa saúde começa com o amor por si mesmo. O mesmo acontece com a prosperidade, o amor e a auto-expressão criativa. Mais tarde aprendi a me amar e me aprovar por completo, inclusive as qualidades que eu pensava não serem

"boas o bastante". Foi então que realmente comecei a progredir.

Exercício: Eu me aprovo

Já dei este exercício a centenas de pessoas e o resultado é fenomenal. Durante o próximo mês repita frequentemente a si mesmo: Eu me aprovo.

Diga isso pelo menos trezentas ou quatrocentas vezes por dia.

Não, não é demais. Quando você está preocupado com um problema, pensa nele com a mesma intensidade. Deixe "eu me aprovo" tornar-se um mantra, uma frase que você repete sem parar.

Saiba com toda a certeza que dizer "Eu me aprovo" trará à superfície tudo o que está imerso na sua consciência contra essa afirmação.

Quando surgir um pensamento negativo como: "Como você pode se aprovar quando é tão gordo?"

ou "É tolice pensar que isso vai adiantar" ou ainda "Você não presta" seja qual for a tagarelice negativa, esta é a hora de assumir o controle mental.

Veja o pensamento apenas como outra maneira de mantê-lo preso ao passado. Diga delicadamente a esse pensamento: "Eu o deixo ir, eu me aprovo".

A simples idéia de fazer este exercício desperta pensamentos negativos, como: "Que coisa boba".

"Não me parece verdade" "É mentira". "Parece coisa de gente convencida" ou "COMO posso me aprovar quando faço isso ou aquilo?"

Deixe-os todos apenas passar. São somente pensamentos de resistência, eles não têm poder sobre você, a não ser que escolha acreditar neles.

"Eu me aprovo, eu me aprovo, eu me aprovo”. Não importa o que aconteça, não importa o que lhe digam, continue. De fato, se você puder dizer isso a si mesmo quando estiver fazendo algo que alguém não aprova, saber que está crescendo e mudando.

Os pensamentos não têm poder sobre nós a não ser que nos entreguemos a eles. Pensamentos são somente palavras enfileiradas. Eles não têm nenhum significado. Somente nós damos significados a eles. E nós escolhemos o significado que queremos lhe dar. Então escolhamos os pensamentos que nos nutrem e apóiam.

Parte da auto-aceitação é se desprender das opiniões dos outros.

Se eu estivesse ao seu lado e ficasse repetindo: "Você é um porco roxo, você é um porco roxo", você riria de mim ou se irritaria comigo, pensando que eu sou louca. É pouco provável que acreditaria em mim. No entanto, muitas das coisas que escolhemos acreditar sobre nós mesmos são tão idiotas e inverídicas como essa.

Crer que seu valor depende do formato do seu corpo é sua versão de acreditar que "você é um porco roxo".

Frequentemente, o que pensamos como sendo as coisas "erradas" em nós são apenas expressões de nossa própria individualidade. Somos únicos e especiais. A natureza nunca se repete. Desde que este planeta se formou, nunca existiram dois pingos de chuva iguais ou dois flocos de neve iguais.

Uma margarida é sempre diferente de todas as outras. Nossas impressões digitais são todas diferentes, nós somos todos diferentes. Fomos feitos para sermos diferentes. Quando conseguimos aceitar Isso, não existe mais nem competição nem comparação. Tentar ser como outra pessoa só serve para atrofiar nossa alma. Viemos a este planeta para expressarmos quem somos.

Ponha sua percepção em prática

Escolha pensamentos que o façam feliz. Faça coisas que o deixem feliz. Esteja com pessoas que o façam

se sentir bem. Coma coisas que façam seu corpo se sentir bem. Avance num ritmo que o faça se sentir bem.

Plantando sementes

Pense por um instante num pé de tomate. Uma planta saudável pode dar mais de cem frutos. Para termos um tomateiro com todos esses tomates, precisamos começar com uma pequenina semente.

A semente não se parece com um pé de tomate. Não tem gosto de tomate. Se você não tivesse certeza de que se trata de uma semente de tomateiro, nem mesmo acreditaria que dela poderia se originar uma planta. No entanto, digamos que você planta essa sementinha num solo fértil, rega-a com frequência e a expõe ao sol.

Quando surge o primeiro brotinho, você não pisa nele e diz:

"Isso não é um tomateiro!" Em vez disso, examina-o atentamente e diz: "Que bom! Está nascendo"

e observa a plantinha crescer com satisfação. Com o tempo, se você continua a regá-la, a deixá-la tomar bastante sol e a tirar as ervas daninhas, poderá ter um tomateiro com mais de cem saborosos tomates. E tudo começou com uma única pequenina semente.

O mesmo acontece quando você está criando uma nova experiência. O solo onde se planta a sementinha é o seu subconsciente. A semente é a nova afirmação. Toda a nova experiência está nessa sementinha. Você a rega com afirmações positivas. Ilumina-a com o sol dos pensamentos positivos. Limpa o jardim arrancando as ervas daninhas, os pensamentos negativos que sobem à superfície. E, quando vê o primeiro brotinho, não pisa nele e diz: "Isto não é suficiente!" Em vez disso, observa esse germinar e alegra-se: "Que bom! Está brotando! Funciona!"

Assim, você vê a experiência germinar e tornar-se seu desejo manifestado.

Exercício: Criar novas mudanças

Agora chegou a hora de elaborar uma lista das coisas que estão erradas com você e transformá-las em afirmações positivas. Você pode também escrever todas as mudanças que quer ou tem de fazer.

Depois escolha três delas e passe-as para afirmações positivas.

Suponhamos que sua lista negativa seja mais ou menos como a seguinte:

Minha vida é uma droga.

Eu deveria emagrecer.

Ninguém me ama.

Quero mudar daqui.

Odeio meu emprego.

Eu deveria ser mais ordeiro.

Não consigo fazer nada direito.

Não sou bom o bastante.

Mude-a para algo como:

Estou disposto a libertar o padrão dentro de mim que criou essas condições.

Estou no processo de mudanças positivas.

Tenho um corpo esbelto, feliz.

Recebo amor aonde quer que vá.

Tenho a moradia perfeita.

Eu agora crio um ótimo emprego novo.

Agora sou ordeiro.

Aprecio o que faço.

Amo-me e aprovo-me.

Confio no processo da vida e sei que ele trará meu mais alto bem.

Mereço o melhor e aceito-o agora.

Desse grupo de afirmações virão todas as coisas que você deseja mudar em sua lista. Amar-se e aprovar-se, criar um espaço seguro, confiar, achar-se merecedor e aceitar resultarão na normalização do peso corporal. Essas afirmações criarão ordem em sua mente, relações carinhosas em sua vida, atrairão um novo emprego e um lugar melhor para morar. É milagroso o modo como cresce um tomateiro. É milagroso o modo como podemos dar vida a nossos desejos.

Merecendo o seu bem

36

Você acredita que merece ter o que deseja? Se não for assim, você não se permite tê-lo. Surgirão circunstâncias fora de seu controle para frustrá-lo.

Exercício: Eu mereço.

Olhe-se novamente no espelho e diga: "Mereço ter/ser e o aceito". Repita duas ou três vezes.

Como se sente? Preste sempre atenção às suas sensações, ao que está acontecendo no seu corpo.

Você percebe isso como verdade ou ainda acha que não é merecedor?

Se continuar com sensações negativas no corpo, volte a afirmar:

"Solto o padrão em minha consciência que está criando resistência ao meu próprio bem. Eu mereço".

Repita isso até obter as sensações de aceitação, mesmo que tenha de insistir por vários dias seguidos.

Filosofia holística

Ao Construir o Novo, deveremos usar uma abordagem holística. O objetivo da filosofia holística é alimentar e nutrir o ser completo - Corpo, Mente e Espírito. Ignorando qualquer uma dessas áreas ficamos incompletos, não somos um todo. Não importa por onde comecemos, desde que depois venhamos a incluir as outras áreas.

Começando com o corpo, vamos querer trabalhar com nutrição, aprender que relação existe entre nossa escolha de bebidas e alimentos e o efeito que eles nos causam. Procuramos as melhores escolhas para o nosso corpo. Existem ervas e vitaminas, homeopatia e remédios naturais.

Poderemos explorar, por exemplo, a terapia do cólon.

Vamos querer encontrar uma forma de exercício que nos atrai.

O exercício físico é algo que fortalece nossos músculos e mantêm o corpo jovem. Além dos esportes em geral, considere a dança, o Tai-Chi, artes marciais e ioga. Eu adoro minha cama elástica e uso-a diariamente. A prancha inclinada favorece meus períodos de relaxamento.

Seria bom também explorar alguma forma de terapia corporal como o Rolfing, a terapia Heller ou a Trager. Massagens, reflexologia na sola dos pés, acupuntura ou quiroprática são benéficos. HÁ

também o método Alexander, a bioenergética, o método Feldenkrais, o Toque de Saúde e a terapia Reiki.

Ao começar com a mente, podemos explorar técnicas de visualização, imaginação criativa e afirmações.

Existem inúmeras técnicas psicológicas, entre elas: Gestalt, hipnose, psicodrama, regressões a vidas passadas, terapia artística, terapia dos sonhos.

A meditação em qualquer uma de suas formas é um excelente meio de acalmar a mente e permitir que seu próprio conhecimento venha à tona. Eu geralmente sento-me de olhos fechados e digo: "O

que preciso saber?" Então espero em silêncio por uma resposta. Se ela vem, ótimo. Se não, ótimo também. Ela vir num outro dia.

Existem grupos que fazem cursos para todos os gostos, como Introspecção, Treinamento de Relacionamentos Amorosos, Experiência de Defesa, grupo Ken Keyes, Realizações e muitos mais.

Muitos deles dão cursos de fim de semana, que lhe dão a oportunidade de adquirir um ponto de vista totalmente diferente sobre a vida. O mesmo acontece nos meus próprios cursos de fim de semana. Todavia, nenhum curso eliminará TODOS os seus problemas para sempre. No entanto, eles podem ajudá-lo a mudar sua vida no aqui e agora.

Ao começar no campo espiritual, você pode escolher a prece, a meditação e a ligação com sua Fonte Superior. Para mim, praticar o perdão e o hábito de dar amor incondicional são práticas espirituais.

Existem muitos grupos espirituais. Além das igrejas cristãs há as metafísicas, como a Religious Science e a Unidade. Posso também citar a Sociedade de Auto-Realização, M.S.I.A, a Meditação Transcendental, a Fundação Rajneesh, a Fundação Siddha etc.

Quero que você saiba que existem muitos, muitos caminhos que pode explorar. Se um não funcionar, escolha outro. Todas as sugestões que dei já se mostraram benéficas. Não posso dizer qual é a certa para você, pois isso é algo que terá de descobrir sozinho. Nenhum método, grupo ou pessoa tem todas as respostas para todos. Eu não tenho respostas para todos. Sou apenas mais um degrau na senda que leva para a saúde holística.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Minha vida é sempre nova.

Cada instante de minha vida é novo, fresco e vital.

Uso meu pensamento afirmativo para criar exatamente o que quero.

Este é um novo dia. Eu sou novo.

Penso de modo diferente. Falo de modo diferente. Ajo de modo diferente.

Os outros me tratam de modo diferente.

Meu novo mundo é um reflexo do meu novo modo de pensar.

E um prazer e uma alegria plantar novas sementes, pois sei que elas se tomarão minhas novas

experiências.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 9

O TRABALHO DIARIO

Gosto de praticar minhas novas habilidades mentais.

Se uma criança desistisse no primeiro tombo, nunca aprenderia a andar Como acontece com qualquer outra coisa que você está aprendendo, é preciso prática para que ela se torne parte de sua vida.

De início existe muita concentração, e alguns de nós escolhem chamar isso de "trabalho duro". Não gosto de pensar nesses termos, mas sim em algo novo a aprender.

O processo de aprendizado é sempre o mesmo, não importa qual seja a matéria - datilografia, tênis, dirigir automóvel ou pensar de maneira positiva. No começo vamos aos trancos e barrancos enquanto o subconsciente vai aprendendo por tentativas, mas, mesmo assim, cada vez que voltamos à prática ela torna-se um pouco mais fácil e nos saímos um pouco melhor. Claro, ninguém é "perfeito" no primeiro dia. Fazemos o que dá e isso já é muito bom para começar.

Diga frequentemente a si mesmo: "Estou fazendo o melhor que posso".

Aprove-se sempre

Lembro-me bem de minha primeira palestra. Quando desci do palco, disse imediatamente a mim mesma: "Louise, você foi sensacional. Foi absolutamente fantástica para uma primeira vez.

Com mais cinco ou seis iguais a esta, você será uma profissional". Algumas horas depois, eu disse a mim mesma: "Acho que poderíamos mudar umas coisas. Vamos ajustar isto, vamos ajustar aquilo".

Recusei-me a me criticar de qualquer maneira.

Se eu tivesse descido do palco e começado a me menosprezar com frases como: "Você esteve péssima. Cometeu este erro, aquele outro", com toda a certeza ficaria apavorada com a perspectiva da segunda palestra. Do modo como aconteceu, a segunda foi melhor do que a primeira e, ao chegar na sexta, eu já me sentia como uma profissional.

Vendo "A Lei" funcionando em toda a nossa volta

Logo antes de começar a escrever este livro, eu comprei um processador de texto, ao qual dei o nome de "Dama mágica".

Era algo novo que escolhi aprender. Descobri que aprender a lidar com o computador era bem parecido com aprender as Leis Espirituais. Quando aprendi a obedecer às leis do computador, ele começou a fazer “mágica" para mim. No início, quando eu não seguia suas leis à risca, nada acontecia ou então ele não funcionava como eu queria. Por mais frustrada que eu ficasse, o computador mantinha-se impassível. Ele esperou pacientemente até eu aprender suas leis e então me retribuiu com mágica. Foi preciso muito treino.

O mesmo acontece com o que você está aprendendo a fazer agora. Você precisa estudar as Leis

Espirituais e segui-las à risca, não pode querer ajustá-las ao seu antigo modo de pensar.

Quando aprender e passar a usar a nova linguagem, você ver a “mágica" demonstrada em sua vida.

Reforce seu aprendizado

Quantos mais meios de reforçar seu aprendizado você encontrar, melhor. Eu sugiro: Expressar gratidão

Escrever afirmações

Meditar

Praticar exercícios com alegria

Empenhar-se numa boa nutrição

Fazer afirmações em voz alta

Cantar afirmações

Fazer exercícios de relaxamento

Usar a visualização, as imagens criativas

Ler e estudar

Minha terapia diária

Minha própria terapia diária é mais ou menos a seguinte:

Assim que eu acordo, antes de abrir os olhos, dedico meus pensamentos para agradecer por tudo que posso imaginar.

Depois de um banho de chuveiro, levo cerca de meia hora meditando e fazendo minhas preces e afirmações.

Em seguida faço uns 15 minutos de ginástica, geralmente na cama elástica. As vezes acompanho o programa de ginástica aeróbica das 6h00 na televisão.

Agora estou pronta para a primeira refeição, constituída de frutas, suco de frutas e chá de ervas.

Agradeço à Mãe Terra por me dar esses alimentos e a eles por terem dado sua vida para me nutrir.

Antes do almoço gosto de ir para diante de um espelho e fazer algumas afirmações em voz alta, às vezes até cantando-as. Elas são mais ou menos assim:

Louise, você é maravilhosa e eu a amo.

Este é um dos melhores dias da sua vida.

Tudo está funcionando para o seu mais alto bem.

O que você precisa saber lhe é revelado.

Tudo o que você necessita lhe é dado.

Tudo está bem.

No almoço geralmente como uma grande salada e, mais uma vez, agradeço e abençôo os alimentos.

No final da tarde passo alguns minutos relaxando profundamente meu corpo na prancha inclinada e aproveito para ouvir uma fita com gravação de música ou afirmações.

O jantar consiste em legumes cozidos no vapor e um cereal.

Às vezes como peixe ou frango. Meu corpo funciona melhor com comida simples. Gosto de ter companhia para o jantar e, quando estou com outras pessoas, além de abençoar os alimentos, abençoamos uns aos outros.

A noite, reservo algum tempo para ler e estudar. Sempre há mais para aprender. Nessa hora, aproveito para escrever minha afirmação atual umas 10 ou 20 vezes.

Quando vou para a cama, reúno meus pensamentos. Repasso o que aconteceu durante o dia e abençôo cada atividade. Afirmo que dormirei calma e profundamente, e acordarei pela manhã bem-disposta, renovada e ansiosa pelo novo dia.

Parece muito, não? Sim, no início pode ser um tanto difícil, mas depois de pouco tempo seu novo modo de pensar se transformará num hábito saudável, como tomar banho ou escovar os dentes, e se tornará automático.

Seria maravilhoso uma família começar o dia com algumas dessas atividades, como todos meditarem juntos. O mesmo poderia ser feito um pouco antes do jantar, o que traria paz e harmonia ao lar. Se vocês acham que não têm tempo, procurem levantar-se meia hora mais cedo.

Os benefícios obtidos valerão o esforço.

Como você começa o seu dia?

Qual é a primeira coisa que você diz pela manhã quando acorda? Todos temos algo que dizemos quase diariamente. É positivo ou negativo? Lembro-me ainda da época em que eu abria os olhos e gemia: "Meu Deus, outro dia pela frente". E era exatamente o tipo de dia que eu tinha, tudo dando errado. Atualmente, quando acordo e antes de abrir os olhos, agradeço à minha cama pela boa noite de sono que tive. Afinal, passamos a noite toda juntas em conforto. Depois, com os olhos ainda fechados, passo uns dez minutos agradecendo por todo o bem que existe em minha vida.

Em seguida programo rapidamente meu dia, afirmando que tudo o que eu fizer dará certo e que eu terei prazer em todas as minhas atividades. Depois, levanto-me e vou para minha meditação e minhas preces.

Meditação

Reserve alguns minutos diários para você permanecer em silenciosa meditação. Se não tiver prática de meditação, comece com cinco minutos. Sente-se numa posição confortável, observe sua respiração e deixe os pensamentos passarem tranquilos pela sua mente. A natureza de sua mente é pensar, por isso não tente se livrar deles. Apenas não lhes dê importância e eles passarão sem perturbá-lo.

Existem muitos cursos e livros que você pode usar para aprender a meditar. Não importa como ou onde comece, com o tempo você criará seu próprio método. Não existe jeito certo ou errado de se meditar. Eu geralmente apenas fico sentada, serena, e pergunto: "O que preciso saber?", e espero a resposta vir naturalmente. Se ela não surgir, sei que vir uma outra hora.

Outra forma de se meditar é sentar-se numa posição confortável e observar o ritmo da respiração.

Ao inspirar, conte um, ao exalar, conte dois. Continue contando até chegar ao número 10 e depois volte ao começo. Se, durante esse período, sua mente começar a fazer a lista do supermercado, volte a iniciar a contagem do um. Também, se você estiver tão tranquilo que passar dos 10, digamos, indo até o 25, volte de novo para o um.

Tive uma cliente que era extremamente brilhante e inteligente. Possuía uma mente rápida e ativa, e seu senso de humor era enorme. No entanto, nada parecia dar certo para ela, que estava gorda, sem dinheiro, frustrada na carreira e sem um romance havia muitos anos. Essa mulher aceitava todos os conceitos metafísicos com grande facilidade e encontrava muito sentido neles. Seu problema era que ela era ativa demais e tinha dificuldade de diminuir seu ritmo para praticar durante um período de tempo significativo as idéias que conseguia captar com tanta rapidez.

A meditação diária a ajudou enormemente. Começamos com apenas cinco minutos, e pouco a pouco fomos chegando até 15 ou 20 minutos.

Exercício: Afirmações diárias

Escolha uma ou duas afirmações e escreva-as 10 ou 20 vezes por dia. Leia-as em voz alta com entusiasmo. Faça uma canção com suas afirmações e cante-a com alegria. Deixe sua mente pensar nelas o dia inteiro. Afirmações usadas com constância tornam-se crenças e sempre produzirão resultados, às vezes de maneiras que nem podemos imaginar.

Uma de minhas crenças é que sempre tenho boas relações com meus senhorios. Meu último locador em Nova York era um homem com fama de ser extremamente difícil e todos os seus inquilinos se queixavam dele. Nos cinco anos em que morei naquele prédio, só o vi três vezes. Quando decidi me mudar para a Califórnia, resolvi vender todas as minhas coisas e recomeçar a vida sem nenhum entrave do passado. Então passei a fazer afirmações, como:

Todas as minhas coisas são vendidas rápida e facilmente.

A mudança é muito simples.

Tudo está funcionando dentro da Divina Ordem.

Tudo está bem.

Não pensei em como seria difícil vender tudo o que eu tinha, onde iria dormir nas últimas noites ou qualquer tipo de idéia negativa. Só continuei firme nas minhas afirmações. Bem, meus clientes e alunos compraram todos os meus objetos pequenos e a maioria dos livros. Por carta, informei a meu senhorio que eu não iria renovar o contrato e, para minha surpresa, ele me telefonou expressando seu pesar com minha partida. Ofereceu-se para escrever uma carta de recomendação ao meu novo locador na Califórnia e perguntou se eu estava disposta a lhe vender a mobília porque ele havia decidido alugar o apartamento mobiliado. Minha Consciência Superior juntara duas crenças de uma forma que eu nunca teria imaginado: *"Sempre tenho boas relações com meus senhorios"* e *"Todas as minhas coisas são vendidas rápida e facilmente"* . Para espanto dos outros inquilinos, consegui dormir em minha própria cama num apartamento confortavelmente mobiliado que usei até o último instante e AINDA SER PAGA POR ISSO! Saí de lá com algumas roupas, a centrífuga, o liquidificador, o secador de cabelos, minha máquina de escrever, mais um polpudo cheque, e calmamente tomei o trem para Los Angeles.

Não acredite em limitações

Ao chegar à Califórnia, vi-me diante da necessidade de comprar um carro. Como eu nunca fora proprietária de um nem fizera uma aquisição de grande valor anteriormente, não tinha crédito. Os bancos não me davam financiamento e o fato de ser mulher e trabalhar como autônoma não me ajudava em nada. Como eu não estava disposta a gastar todas as minhas economias na compra de um automóvel, encontrava-me num beco sem saída.

Recusando-me a ter qualquer tipo de pensamento negativo sobre os bancos ou minha situação, aluguei um carro e fiquei afirmando sem parar: "Tenho um lindo carro novo e ele vem a mim facilmente".

Também comecei a dizer a todos que eu encontrava que queria comprar um automóvel e ainda não conseguira estabelecer crédito na praça. Cerca de três meses depois, fiquei conhecendo uma executiva que logo simpatizou comigo. Quando lhe contei o meu caso, sua resposta foi: "Deixe isso comigo".

Ela telefonou para um conhecido que trabalhava num banco e lhe devia um favor, disse-lhe que eu era uma "velha amiga" e deu as melhores referências sobre mim. Três dias depois eu estava saindo de uma agência com um lindo carro novo.

Meu entusiasmo não foi tão grande como meu "espanto diante do processo". Creio que levei três meses para manifestar o automóvel porque eu jamais fizera uma compra para pagar em prestações mensais antes, e a criança dentro de mim estava assustada e precisou de tempo para reunir a coragem para assumir esse compromisso.

Exercício: Eu me amo

Imagino que você já esteja repetindo "Eu me aprovo" quase sem parar. Essa já é uma base poderosa. Continue assim por pelo menos um mês.

Agora pegue uma folha de papel e escreva no alto: "Eu me amo, portanto..."

Termine essa sentença das mais variadas maneiras que quiser.

Releia tudo o que escreveu diariamente e acrescente outras à medida que for pensando em outras coisas.

Se puder trabalhar com um parceiro, faça-o. Os dois devem se dar as mãos e dizer alternadamente:

"Eu me amo, portanto..."

O melhor benefício que é extraído deste exercício é que se aprende que é quase impossível alguém se menosprezar quando diz que se ama.

Exercício: Tome posse do novo

Visualize-se ou imagine-se tendo, fazendo ou sendo o que quer, com todos os detalhes possíveis.

Sinta, veja, saboreie, toque, ouça. Note a reação dos outros diante do seu novo estado. Faça com que tudo continue bem com você, sejam quais forem as reações das outras pessoas.

Exercício: Expanda seu conhecimento

Leia tudo o que possa expandir sua percepção e seu conhecimento sobre como a mente funciona.

Existe um manancial de sabedoria à sua disposição. Este livro é apenas UM PASSO no seu caminho para o crescimento interior! Procure outros pontos de vista. Ouça outras pessoas apresentarem as mesmas idéias com outras palavras. Estude em grupo por algum tempo, até estar pronto a ir além deles. Aqui é trabalho para uma vida toda. Quanto mais você aprender, quanto mais praticar e aplicar, melhor você se sentir é mais maravilhosa será sua vida. Executar tudo o que lhe ensino é algo que o faz se sentir bem!

Comece a demonstrar os resultados

Praticando o máximo deste método que lhe ensinei, e outros, você começará a mostrar os resultados do seu trabalho mental.

Você ver pequenos milagres acontecerem em sua vida. As coisas que está pronto a eliminar irão embora por sua própria conta. O que você deseja surgir em sua vida como se viesse do nada. Você obterá prêmios que jamais imaginou.

Fiquei surpresa e encantada quando, depois de alguns meses de trabalho mental, comecei a ter uma aparência mais jovem.

Atualmente pareço dez anos mais nova do que há dez anos!

Seria bom você ler um dos livros de Norman Cousins. Ele curou-se de uma moléstia fatal com risadas. Infelizmente, não modificou os padrões mentais que haviam criado essa doença, de modo que criou outra. No entanto, também usando o riso, ele curou-se de novo! Você pode usar as mais variadas formas de se curar. Tente todas elas e depois fique com as que mais o atraem. Quando for se deitar, feche os olhos e agradeça por tudo o que há de bom em sua vida. Isso lhe trará mais coisas boas.

Por favor, não ouça o noticiário do rádio ou televisão antes de ir dormir. As notícias em geral não passam de uma lista de desastres e não é bom colocá-las dentro do seu estado de sonho.

Uma grande parte do trabalho de limpeza mental é feita enquanto sonhamos, e você pode pedir aos seus sonhos para ajudá-lo com qualquer problema que está resolvendo. Quase sempre você terá a resposta pela manhã.

Vá dormir em paz. Confie no processo da vida, sabendo que ele está ao seu lado e tomará conta de tudo para o seu mais alto bem e maior alegria.

Não há necessidade de criar um clima solene em torno do que você está fazendo. Tudo pode ser muito divertido, como se fosse uma brincadeira. Até mesmo a prática do perdão e da liberação do ressentimento pode ser bem-humorada. Só depende de você.

Invente uma musiquinha sobre a pessoa ou situação mais difícil de desprender do seu interior, que, sendo engraçada, tornará todo o procedimento mais leve. Quando trabalho com clientes particulares, trago risadas à sessão assim que é possível. Quanto mais rápido pudermos rir de uma situação, mais fácil será nos livrarmos dela.

Se você visse seus problemas representados num palco, numa comédia escrita por Neil Simon, riria de si mesmo até cair da cadeira. A tragédia e a comédia são a mesma coisa. Só depende do seu ponto de vista! "Oh, que tolos somos nós mortais!"

Faça o máximo possível para transformar seu processo de mudança em algo cheio de prazer e alegria.

Divirta-se!

Na infinidade da vida onde estou tudo é perfeito, pleno e completo.

Eu me amparo e a vida me ampara.

Vejo provas da Lei atuando em torno de mim e em todas as áreas de minha vida.

Reforço o que aprendo da maneira mais alegre que encontro.

Meu dia começa com gratidão e alegria.

Espero com ansiedade e entusiasmo as aventuras do dia, sabendo que em minha vida "Tudo é bom".

Amo quem sou e tudo o que faço.

Sou a viva, amorosa e alegre expressão da vida.

Tudo está bem no meu mundo.

TERCEIRA PARTE

Pondo Essas Idéias Para Funcionar

Capítulo 10

RELACIONAMENTOS

Todos os meus relacionamentos são harmoniosos

Parece que a vida é feita de relacionamentos. Temos relações com tudo o que nos cerca. Agora, por exemplo, você está tendo uma relação com este livro e comigo e minhas idéias.

As relações que você tem com objetos, alimentos, clima, transporte e com pessoas refletem o relacionamento que você tem consigo mesmo, e este, por sua vez, é grandemente influenciado pelos relacionamentos que você, quando criança, teve com os adultos que o cercavam. Muitas vezes, o modo como os adultos reagiam conosco nessa época é o modo como reagimos conosco agora, tanto em termos positivos como negativos.

Pense por um instante nas palavras que você usa quando está se repreendendo. Não são as mesmas que seus pais usavam quando o censuravam? E como o elogiavam? Tenho certeza de que você usa os mesmos termos quando se elogia.

E possível que eles nunca o tenham elogiado, de modo que você não tem idéia de como se elogiar e, provavelmente, pensa que não possui nada digno de elogios. Não culpo seus pais por isso porque somos todos vítimas de vítimas. Eles, de maneira nenhuma, poderiam lhe ensinar algo que não conheciam.

Sondra Ray, que faz um belíssimo trabalho com Renascimento e lida muito com relacionamentos, afirma que cada relaciona mento importante que temos é reflexo do relacionamento que tivemos com um de nossos pais. Ela também diz que enquanto não "limparmos" aquele primeiro relacionamento não estaremos livres para criar exatamente o que queremos nos outros.

As relações são espelhos de nós mesmos. O que atraímos sempre reflete nossas qualidades ou nossas crenças sobre relacionamentos. Isso vale igualmente para um chefe, colega, amigo, empregado, amante, cônjuge ou filho. O que não gostamos nessas pessoas são coisas que nós mesmos fazemos ou desejaríamos fazer, ou então em que acreditamos. Nós não as atrairíamos ou as teríamos em nossas vidas se elas de certa forma não nos complementassem.

Exercício: Nós e Eles

Por um instante, analise uma pessoa de sua vida que o perturba. Descreva três características dela das quais não gosta, coisas que você quer que mudem.

Agora, analise-se profundamente e pergunte-se: "Onde sou exatamente da mesma forma, quando faço as mesmas coisas?"

Feche os olhos e dê-se tempo para trabalhar nisso.

Em seguida, pergunte-se se está disposto a mudar. Quando você remover esses padrões, hábitos ou crenças do seu modo de pensar ou comportamento, a pessoa mudará ou sair de sua vida.

Se você tem um chefe crítico e impossível de contentar, olhe para o seu interior. Seu comportamento, em algum nível é igual ao dele ou então você tem uma crença do tipo: Chefes vivem criticando e são impossíveis de agradar".

Se você tem um empregado que não obedece ou não trabalha a contento, procure no seu interior para ver onde você age da mesma forma e elimine esse padrão. Lembre-se de que despedir alguém é fácil demais e não "limpa" o padrão.

Se você tem um colega que não coopera e se recusa a participar ativamente da equipe, procure no seu interior para ver por que atraiu alguém desse tipo. Onde você tem o hábito de não cooperar?

Se você tem um amigo desleal, que sempre o deixa na mão, olhe para dentro. Onde em sua vida você é desleal e quando costuma falhar com os outros? Essa, por acaso, é sua crença?

Se você tem um namorado pouco carinhoso, que até lhe parece distante, analise-se para ver se bem no seu interior não existe uma crença que se originou numa atitude de seus pais na sua infância, como: O amor é frio e sem demonstrações".

Se você tem um cônjuge que está sempre reclamando e pouco o apóia, olhe de novo para suas crenças de infância. Um dos seus pais estava sempre reclamando e não dava apoio à família? Você é assim?

Se você tem um filho com hábitos que o irritam, garanto-lhe que são os seus próprios hábitos. As crianças aprendem imitando os adultos que as rodeiam. Ao esclarecer o que existe no seu interior, você descobrir seu filho mudando automaticamente.

Esse é o único modo de mudar os outros - modificando-nos primeiro. Mude seus padrões e descobrir que "eles" também estão diferentes.

A acusação é inútil. Acusar alguém é abrir mão de nosso poder. Mantenha o seu poder, pois sem ele não se pode fazer mudanças. A vítima indefesa não enxerga uma saída.

Atraindo o amor

O amor vem de onde menos se espera quando não se está procurando por ele. Sair à procura do amor nunca resulta na chegada do parceiro certo e só cria melancolia e infelicidade. O amor nunca está fora de nós, mas dentro de nós.

Não insista na chegada imediata do amor. Talvez você não esteja pronto para ele ou ainda não o bastante desenvolvido para atrair o amor que deseja.

Não aceite qualquer um só para ter alguém. Estabeleça seu modelo. Que tipo de amor você quer atrair? Faça uma lista das qualidades que realmente deseja ter no relacionamento, desenvolva-as em você mesmo e ver como atrai uma pessoa que as possui.

Examine também o que pode estar mantendo o amor afastado.

Seria a crítica? Sensação de ser indigno? Desejos pouco razoáveis? Imagens de artistas de cinema?

Medo da intimidade? A crença de que você não merece amor?

Esteja pronto para o amor quando ele vier. Prepare o campo e apronte-se para nutri-lo. Sendo amoroso você será amado. Esteja sempre aberto e receptivo ao amor.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Vivo em harmonia e equilíbrio com todos que conheço.

Bem no centro do meu ser existe uma fonte infinita de amor.

Agora deixo esse amor vir à tona.

Ele enche meu coração, meu corpo, minha mente, minha consciência, todo o meu ser e irradia-se de mim em todas as direções, voltando a mim multiplicado.

Quanto mais amor uso e dou, mais tenho para dar.

O suprimento é infinito.

Sinto-me bem com o amor e essa sensação é uma expressão de minha alegria interior.

Eu me amo. Portanto, cuido carinhosamente de meu corpo.

Amorosamente eu o alimento com comidas e bebidas nutritivas.

Amorosamente exercito e arrumo meu corpo e ele, com carinho, me responde com saúde e energia

vibrantes.

Eu me amo. Portanto, dou-me um lar confortável, que atende minhas necessidades e onde sinto prazer de morar.

Encho seus cômodos com a vibração do amor, e assim, todos os que neles entram, eu inclusive, sentem esse amor e por ele são nutridos.

Eu me amo. Portanto, trabalho no que realmente gosto de fazer, usando meus talentos e habilidades criativas.

Trabalho para e com pessoas que amo e que me amam, recebendo um bom pagamento pelos meus serviços.

Eu me amo. Portanto, ajo e penso de forma carinhosa com todos, pois sei que o que dou volta a mim multiplicado.

Atraio somente pessoas carinhosas para o meu mundo, pois elas são um reflexo de mim.

Eu me amo. Portanto, perdão e liberto totalmente o passado e todas as experiências passadas. Eu estou livre.

Eu me amo. Portanto, vivo plenamente o presente, vivenciando cada momento como bom e sabendo que meu futuro é brilhante, alegre e seguro, pois sou um filho amado do Universo e o Universo, com todo o amor, cuida de mim agora e para sempre.

Tudo está bem em meu mundo.

Capítulo 11

TRABALHO

Sinto-me plenamente realizado com o que faço

Não seria maravilhoso você poder fazer a afirmação acima? Se ela não é verdade para você, é possível que você esteja se limitando e pensando frases como:

Não suporto este emprego.

Odeio meu chefe.

Não ganho o suficiente.

Eles não gostam do meu trabalho.

Não me dou com meus colegas.

Não sei o que quero fazer na vida.

Esse é um modo de pensar negativo, defensivo. Onde acha que chegará com ele? Agindo assim, você está abordando o assunto pelo lado errado.

Se você está num emprego de que não gosta, se quer mudar de cargo, se está tendo problemas no serviço ou está desempregado, o melhor modo de lidar com a situação é o seguinte: Comece abençoando seu atual emprego com amor, conscientizando-se de que ele é apenas mais um degrau no seu caminho. Você encontra-se onde está por causa de seus próprios padrões de pensamento. Se "eles" não o estão tratando do modo como gostaria de ser tratado, existe um padrão na sua consciência que está atraindo esse comportamento. Assim, em sua mente, olhe tudo o que há no seu atual ou antigo emprego e o abençoe com amor o prédio, o elevador, as escadas, as salas, os móveis e equipamentos, seus colegas, seus patrões, todos os clientes ou fregueses.

Afirme: "Eu sempre trabalho para chefes sensacionais". "Meu chefe me trata com respeito e cortesia". "Meu chefe é generoso e é fácil trabalhar com ele." Essas afirmações levarão à frente toda a sua vida e, se um dia você se tornar um chefe, ter essas qualidades.

Um rapaz estava para começar num novo emprego e sentia-se muito nervoso. Lembro-me de que eu lhe disse: "E por que você não vai se sair bem? Claro que será bem-sucedido. Abra seu coração e deixe seus talentos fluírem. Abençoe a firma, as pessoas que trabalharão com você, seus patrões e todos os que usam o serviço da empresa. Assim, tudo dará certo".

Meu cliente fez exatamente isso e teve um grande êxito no emprego.

Se você quer trocar de emprego, comece afirmando que entrega o seu cargo atual com amor para a próxima pessoa que vai ocupá-lo. Saiba que existem outros querendo exatamente o que você tem a oferecer e que vocês estão sendo aproximados no tabuleiro da vida pela Inteligência Universal.

Afirmação para conseguir trabalho

"Estou totalmente aberto e receptivo a um ótimo cargo novo, um que usa todos os meus talentos e capacidades e me permite expressar-me de forma criativa de maneira que me gratificarão. Trabalho para e com pessoas que amo e que me amam e respeitam, numa localização esplêndida e 44

ganhando um bom dinheiro”.

Se no lugar onde você trabalha existe alguém que o perturba, abençoe-o cada vez que pensar nele.

Em cada um de nós existem todas as qualidades possíveis. Embora possamos escolher não imitá-

los, todos nós temos o potencial para sermos um Hitler ou uma Madre Teresa de Calcutá. Se a pessoa em questão está sempre o criticando, comece a afirmar que ela é amorosa e lhe faz elogios.

Se for emburrada, afirme que ela é alegre e divertida como colega. Se for cruel, afirme que ela é gentil e cheia de compaixão. Se você vir apenas as boas qualidades da pessoa, serão elas as demonstradas em relação a você, mesmo que o comportamento com outros seja diferente.

Exemplo

Um cliente meu arranjou emprego como pianista num clube cujo dono era famoso pela sua grosseria e mesquinhez, a ponto de os outros funcionários o terem apelidado de "Sr. Morte". O

rapaz pediu-me para ajudá-lo a lidar com a situação. Eu respondi:

- Dentro de todas as pessoas existem todas as boas qualidades. Não ligue para o modo como os outros reagem a esse homem, isso não tem nada a ver com você. Sempre que pensar nele abençoe-o com amor. Afirme constantemente: "Sempre trabalho para chefes sensacionais". Repita sem parar.

Ele seguiu meu conselho à risca e começou a receber calorosos elogios do seu patrão, que, além disso, logo passou a lhe dar gratificações e a contratá-lo para tocar em vários outros clubes. Os outros empregados, que continuavam enviando pensamentos negativos ao patrão, ainda eram maltratados.

Se você gosta do seu emprego, mas acha que não está ganhando o bastante, passe a abençoar seu atual salário com amor. Expressar gratidão pelo que já temos o permite crescer. Afirme que agora você está abrindo sua consciência para uma prosperidade maior e que PARTE dela é um aumento no seu salário. Afirme que você merece um pagamento maior porque é um ótimo funcionário da empresa e seus proprietários estão dispostos a compartilhar seus lucros com você. Ao mesmo tempo, continue trabalhando o melhor possível, pois então o Universo saber que você está pronto para ser elevado a um outro e melhor cargo.

Sua consciência o pôs onde você está agora e ela ou o manter lá ou o levará para um emprego melhor. Só depende de você.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Meus singulares talentos e habilidades criativas fluem através de mim e se expressam das maneiras mais gratificantes.

Existem pessoas lá fora sempre procurando pelos meus serviços. Sou sempre requisitado e posso escolher o que quero fazer.

Ganho bem trabalhando no que me satisfaz.

Meu trabalho é uma alegria e um prazer.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 12

SUCESSO

Toda Experiência é um sucesso

Afinal, o que significa "fracasso"? Talvez que algo não saiu da forma que queria ou esperava? A lei da experiência é sempre perfeita. O que pensamos, criamos com perfeição. Você deve ter saltado uma etapa ou tem uma crença interior que lhe disse que você não merecia o sucesso ou o faz se sentir indigno dele.

O mesmo acontece quando trabalho com meu computador. Se algo sai errado, a culpa é só minha.

Eu fiz ou não fiz alguma coisa que consta das leis do computador. O erro apenas significa que tenho mais a aprender.

Existe grande verdade no velho conselho que diz: "Se você não for bem-sucedido no início, tente, tente de novo" Todavia, isso não significa se maldizer e tentar da mesma forma que não deu certo, mas sim reconhecer o erro e procurar fazer de um outro jeito - até aprender o modo correto.

Creio que temos o direito natural de progredir de sucesso em sucesso, e se isso não está ocorrendo é porque não estamos afinados com nossas capacidades inatas, não acreditamos que isso seja válido para nós ou não tomamos consciência de nossos êxitos.

Quando estabelecemos modelos elevados demais para o ponto em que estamos no momento, que de forma alguma podem ser atingidos agora, sempre fracassamos.

Quando uma criança está aprendendo a andar ou falar, nós a incentivamos e elogiamos a cada pequenina melhora que consegue. Ela reage com alegria e tenta ansiosamente fazer melhor na outra vez. É assim que você se incentiva quando está aprendendo algo de novo? Ou será que torna tudo mais difícil de aprender porque se diz que é burro, desajeitado ou um "fracasso"?

Muitos atores e atrizes acham que têm de desempenhar seus papéis com perfeição desde o primeiro ensaio, então eu os faço lembrar que o propósito do ensaio é o aprendizado. Ele é o período de tempo em que erros podem ser cometidos, em que se procura aprender e tentar novas maneiras.

Somente com a prática podemos aprender o novo e transformá-lo numa parte natural de nós.

Quando observamos um exímio profissional atuando numa determinada área, estamos olhando para inúmeras horas de treinamento.

Não faça o que eu costumava fazer a recusar-me a tentar qualquer coisa nova por não saber como executá-la e porque não queria parecer tola. Aprender é cometer erros até que nosso subconsciente junte as peças para formar o quadro correto.

Não importa a quanto tempo você vem se considerando um fracasso. Comece a criar um padrão

"sucesso" agora. Seja qual for a área em que você atue, os princípios são os mesmos. Precisamos plantar

as "sementes" do sucesso. Elas germinarão e resultarão numa colheita abundante.

Vamos a algumas afirmações de sucesso que você pode usar:

A Divina Inteligência me dá idéias e posso usá-las todas.

Tudo que toco se transforma num sucesso.

Existe abundância para todos, inclusive para mim.

Existem inúmeros consumidores para o que produzo.

Estabeleço uma nova consciência do sucesso.

Entro para o Círculo dos Vencedores.

Sou um ímã que atrai a Divina Prosperidade.

Sou abençoado muito além dos meus maiores sonhos.

Riquezas de todo tipo vêm a mim.

Oportunidades de ouro estão à minha espera em todos os lugares.

Escolha uma das afirmações acima e repita-a por vários dias.

Depois, escolha uma outra e faça o mesmo. Deixe essas idéias se imprimirem em sua consciência.

Não se preocupe com "como" vai conseguir, as oportunidades surgirão no seu caminho.

Confie na inteligência interior, sabendo que ela o orientará e conduzir. Você merece ser um sucesso em todas as áreas de sua vida.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é Perfeito, pleno e completo.

Sou uno com o Poder que me criou.

Tenho dentro de mim todos os ingredientes do sucesso.

Agora permito que a fórmula do sucesso flua através de mim e se manifeste em meu mundo.

Tudo o que sou guiado a fazer se transforma em sucesso.

Aprendo com todas as experiências.

Progrido de sucesso em sucesso e de glória em glória Meu caminho é uma escada que leva a cada vez mais sucesso.

Tudo está bem no meu mundo.

Capítulo 13

PROSPERIDADE

Mereço o melhor e aceito o melhor agora

Se você quer ver a afirmação acima manifestada em sua vida, não acredite mais em quaisquer das declarações que se seguem:

Dinheiro não cresce em árvores.

O dinheiro é sujo e nojento.

O dinheiro é mau.

Sou pobre, mas limpo/bom.

Os ricos são trapaceiros.

Não quero dinheiro para me transformar num grã-fino convencido.

Nunca conseguirei um bom emprego.

Nunca conseguirei ganhar dinheiro.

O dinheiro sai mais rápido do que entra.

Estou sempre cheio de dívidas.

Os pobres nunca saem da lama.

Meus pais eram pobres e serei pobre também.

Artistas têm de lutar para viver.

Só desonestos têm dinheiro.

Todos os outros vêm primeiro.

Não posso cobrar tudo isso.

Eu não mereço.

Não sou bom em ganhar dinheiro.

Nunca conto a ninguém o quanto tenho guardado no banco.

Não empreste dinheiro.

De grão em grão a galinha enche o papo.

Economize para um dia difícil.

Sinto raiva dos que têm dinheiro.

O dinheiro só vem com trabalho duro.

Quantas dessas crenças também são suas? Por acaso acha que acreditando nelas você terá prosperidade?

Todas essas declarações fazem parte de um velho e limitado modo de pensar e possivelmente refletem o que sua família acreditava sobre dinheiro, porque essas crenças familiares ficam para sempre conosco a não ser que conscientemente nos libertemos delas. No entanto, seja qual for sua origem, elas têm de sair de sua cabeça se você quiser prosperar.

Para mim, a verdadeira prosperidade começa com o se sentir bem consigo mesmo. Também é a liberdade de se fazer o que quer, quando se quer. Não se trata jamais de uma quantia de dinheiro, mas sim de um estado de espírito. A prosperidade ou sua falta é uma expressão exterior das idéias que estão em sua cabeça.

O merecimento

Se não aceitamos a idéia de que "merecemos" prosperar, acabaremos recusando a abundância mesmo que ela caia em nosso colo. Veja este exemplo:

Um aluno meu estava trabalhando para aumentar sua prosperidade. Numa certa noite, ele chegou à aula todo entusiasmado, pois acabara de ganhar 500 dólares e ficou dizendo: "Mal consigo acreditar! Nunca ganho nada!" Logo vimos que o que falava era um reflexo da consciência que ele tentava mudar. Meu aluno ainda não sentia que merecia realmente o dinheiro. Pois bem, na semana seguinte ele não pôde vir à aula porque havia fraturado a perna. A conta do ortopedista foi de 500

dólares.

Esse meu aluno ficara com medo de "ir em frente" numa nova e próspera direção por não se achar merecedor, de modo que se puniu dessa maneira.

Tudo aquilo em que nos concentramos aumenta por isso não se concentre em suas contas a pagar.

Pensando apenas em escassez e dívidas, você criará mais escassez e dívidas.

Existe um inesgotável suprimento de abundância no Universo. Comece tomando consciência dele.

Reserve alguns minutos do seu tempo para contar as estrelas numa noite clara, os grãos de areia num punhado, as folhas numa árvore, os pingos de chuva numa vidraça e você terá uma idéia desse manancial infinito.

Pense de novo nas sementes de um tomate. Cada uma delas é capaz de dar origem a uma outra planta, com um número ilimitado de frutos. Abençoe o que você possui e o ver aumentar.

Gosto de abençoar com amor tudo o que existe em minha vida agora: meu lar, móveis, eletrodomésticos, água, luz, telefone, encanamento, aquecimento, roupas, transporte, trabalho, o dinheiro que possuo e minha capacidade de ver, sentir, saborear, tocar, andar e desfrutar tudo o que há neste formidável planeta.

Nossa própria crença na escassez e limitação é a única coisa que nos limita.

Qual crença o está limitando? Você deseja ter dinheiro só para ajudar os outros? Então está afirmando que é indigno de prosperidade.

Certifique-se de que não está rejeitando a prosperidade agora.

Se um amigo o convidar para um almoço ou jantar, aceite com alegria e prazer, evitando pensar que você vai ter de retribuir.

Se ganhar um presente, aceite-o graciosamente, sem pensar que o presente é troca. Se não puder usá-lo, passe-o para outra pessoa. Mantenha o fluxo dos acontecimentos passando através de você.

Quando receber alguma coisa, só sorria e diga "obrigado". Assim o Universo saber que você está pronto

para receber tudo o que é bom.

47

Abra espaço para o novo

Livre-se do velho para abrir lugar para o novo. Limpe a geladeira, livre-se de todas aquelas sobras embrulhadas em papel de alumínio. Arrume os armários, livre-se de tudo o que você não usou nos últimos seis meses e principalmente do que não usa há anos. Venda troque, dê ou queime essas coisas.

Armários atulhados significam uma mente atulhada. Enquanto vai limpando o armário, diga a si mesmo: "Estou arrumando os armários de minha mente". O Universo adora gestos simbólicos.

A primeira vez em que ouvi a afirmação: "A abundância do Universo está à disposição de todos" '

achei-a simplesmente ridícula e disse a mim mesma: "Olhe só para os pobres. Olhe só minha própria pobreza aparentemente irremediável". Ouvir alguém afirmar que a pobreza é só uma crença em nossa consciência só servia para me deixar furiosa. Levei anos para perceber e aceitar que eu era a única pessoa responsável pela minha falta de prosperidade, pois abrigava em minha consciência que eu era "indigna" e "não merecedora". Tinha crenças como: "O dinheiro vem com dificuldade" e "Não tenho talentos e habilidades" que me mantinham empacada no sistema mental de "não possuir".

O dinheiro é a coisa mais fácil de se manifestar! Como você reagiu a essa afirmação? Acreditou nela? Está com raiva? Ficou indiferente? Está com vontade de atirar este livro bem longe? Se tiver uma dessas reações, OTIMO! Significa que toquei em algo no seu interior, aquele ponto de resistência à verdade. Essa é a área que precisa ser trabalhada. Chegou a hora de você se abrir ao potencial de receber o fluxo do dinheiro e de tudo o que existe de bom.

Ame suas contas e prestações

É essencial pararmos de nos preocupar com dinheiro e de sentirmos raiva de nossas contas. Muitas pessoas as tratam como castigos que devem ser evitados. Ora, uma conta é o reconhecimento de nossa capacidade de pagar, pois o credor parte da hipótese de que temos meios suficientes e nos do produto ou serviço antes de receber.

Eu costumo abençoar todas as contas que chegam à minha casa. Abençôo com amor e dou um beijinho em cada cheque que assino. Quando se paga com raiva, o dinheiro custa a voltar.

Pagando-se com amor e alegria, abre-se o canal da abundância.

Trate seu dinheiro como um amigo, não como algo que se amassa e se esconde dentro do bolso.

Sua segurança não é seu emprego, seu saldo bancário, seus investimentos, seu cônjuge ou seus pais. Sua segurança é sua capacidade de se ligar com o poder cósmico que tudo cria.

Gosto de pensar que o poder dentro de mim, o que respira dentro de mim, é o mesmo que fornece tudo o que preciso com a mesma simplicidade e facilidade. O Universo é pródigo e abundante, e temos o direito natural de recebermos tudo o que necessitamos, o que só não acontece quando acreditamos no contrário.

Abençôo meu telefone cada vez que o uso e afirmo com frequência que ele me traz apenas prosperidade e expressões de amor.

Faço o mesmo com minha caixa de correspondência e diariamente a encontro cheia de dinheiro e cartas carinhosas de amigos, clientes e leitores. Regozijo-me diante das contas, agradecendo pelas companhias que confiaram em mim. Abençôo minha campainha e a porta de entrada de minha casa, sabendo que só o bem entra por elas. Espero que minha vida seja boa e alegre, e ela é.

Essas idéias são para todos

Ela era uma prostituta e queria ganhar mais, de modo que me procurou para uma sessão de prosperidade. Achava que era boa em sua profissão e desejava ter um rendimento anual de 100.000 dólares. Dei-lhe as mesmas idéias que estão neste livro e logo ela estava comprando porcelanas chinesas, pois passava muito tempo dentro de casa e assim podia apreciar a beleza dos seus investimentos enquanto eles subiam de valor.

Regozije-se com a boa sorte dos outros

Não adie sua própria prosperidade ficando com raiva ou inveja dos que têm mais do que você. Não critique o modo como escolhem gastar seu dinheiro, pois você não tem nada com isso.

Cada pessoa está sob a lei da sua própria consciência, por isso, cuide apenas dos seus pensamentos. Abençoe a boa sorte dos outros, sabendo que há abundância para todos.

Você não dá gorjetas, trata com altivez os que o servem? Ignora os porteiros do seu prédio ou escritório no Natal? Economiza centavos comprando alimentos menos frescos? Compra em lojas de

segunda mão? Sempre pede o prato mais barato do cardápio?

Existe a lei da "procura e oferta". A procura vem primeiro.

O dinheiro tem seu jeito de ir aonde ele é necessário. A mais pobre das famílias sempre consegue juntar dinheiro para um enterro.

Visualização - Um oceano de abundância

Sua consciência de prosperidade não depende de dinheiro. Seu fluxo de dinheiro é que depende da sua consciência de prosperidade.

Quanto mais você imaginar, mais terá em sua vida.

Gosto muito desta visualização: imagine que você está numa praia, olhando para o mar, sabendo que esse oceano é a abundância à sua disposição. Olhe para suas mãos e veja que tipo de recipiente você está segurando. É uma colher de chá é um dedal furado, uma xícara, um copo, um jarro, um balde, uma banheira? Não seria melhor ter um encanamento ligado a esse mar de abundância? Olhe à sua volta e repare que por mais pessoas que, estejam ao seu lado, por maiores que sejam seus recipientes, há muito para todos. Você não pode roubar ninguém, ninguém o pode roubar. E de forma nenhuma vocês todos podem secar o oceano.

Lembre-se de que seu recipiente é sua consciência e que ele sempre pode ser trocado por um maior. Faça esse exercício com frequência para se impregnar bem com a sensação de expansão e suprimento ilimitado.

Abra os braços

Pelo menos uma vez por dia sento-me com os braços bem abertos e digo: "Estou aberta e receptiva a todo o bem e abundância do Universo". Isso me dá uma sensação de expansão.

O Universo só pode me dar o que tenho em minha consciência e eu SEMPRE posso criar mais nela.

E como se eu estivesse lidando com um banco cósmico. Faço depósitos mentais aumentando a percepção de minhas capacidades de criar. A meditação, as terapias e as afirmações são depósitos, portanto é bom nos habituarmos a fazer depósitos diários.

Apenas ter mais dinheiro não é o suficiente, precisamos também desfrutá-lo. Você sempre se permite ter prazer com o dinheiro? Não? Por quê? Uma parte do que você recebe pode ser usada só para lhe dar prazer. Você se divertiu com parte do dinheiro que recebeu no mês passado? Por que não? Que velha crença o está impedindo? Livre-se dela.

O dinheiro não precisa ser um assunto sério em sua vida. Olhe-o dentro da sua verdadeira perspectiva. O dinheiro nada mais é do que um meio de se fazer trocas.

Jerry Gilles, que escreveu Money Love, um dos melhores livros que conheço sobre a prosperidade, diz que devemos criar uma "multa de pobreza" para nós mesmos. Cada vez que pensamos ou dizemos algo de negativo sobre nossa situação financeira, devemos nos multar numa certa quantia e guardar o dinheiro numa caixa. No final da semana, temos de gastá-lo em diversão.

Precisamos dar uma boa sacudidela nos nossos conceitos sobre dinheiro. Já aprendi que é muito mais fácil dar um seminário sobre sexualidade do que sobre dinheiro. As pessoas ficam muito bravas quando suas crenças sobre dinheiro são contestadas. Mesmo os que procuram um seminário querendo desesperadamente criar mais dinheiro em suas vidas se enfurecem quando tento modificar suas crenças limitativas.

"Estou disposto a mudar. Estou disposto a soltar todas as crenças negativas”. As vezes temos de repetir intensamente essas afirmações para abrir espaço para começarmos a criar a prosperidade.

Precisamos nos libertar da mentalidade de "renda fixa". Não limite o Universo insistindo que você tem apenas um determinado salário ou renda, pois ele não passa de um canal. O salário não é sua fonte. O que você recebe vem de um único manancial: o Universo.

Existe um numero infinito de canais. Devemos nos abrir a eles.

Precisamos aceitar na nossa consciência que o suprimento pode vir de todo e qualquer lugar. Se ao andarmos pela rua encontramos uma moedinha, devemos dizer "obrigado" à fonte. A quantia é pequena, mas novos canais estão começando a se abrir.

Estou aberto e receptivo a novas vias de entrada de renda.

Agora recebo o bem de fontes esperadas e inesperadas.

Sou um ser ilimitado aceitando de um manancial ilimitado, de maneira ilimitada.

Regozije-se com os pequenos novos começos

Quando trabalhamos para aumentar a prosperidade, sempre ganhamos de acordo com nossas crenças sobre o que merecemos.

Uma escritora estava interessada em aumentar sua renda. Uma de suas afirmações era: "Estou 49

ganhando um bom dinheiro como escritora" Três dias depois, ela foi a uma lanchonete que costumava frequentar. Sentou-se a uma mesa e colocou sobre ela algumas folhas em que estava trabalhando. O gerente aproximou-se dela e perguntou: "A senhora é escritora, não? Quer escrever uma coisa para mim?"

Em seguida ele trouxe vários cartões em branco e pediu para essa moça escrever Almoço Especial de Peru $3.95 em cada um deles, oferecendo-lhe o almoço em troca.

Esse pequeno evento mostrou à escritora o início de sua mudança de consciência e ela continuou vendendo seus trabalhos.

Reconheça a prosperidade

Comece a reconhecer a prosperidade em todos os lugares e alegre-se com isso. O reverendo Ike, o famoso evangelista de Nova York, lembra-se da época em que ele era um pobre pregador e costumava passar por bons restaurantes, residências, automóveis, lojas de roupas, dizendo: "Isto é para mim, isto é para mim"

Siga seu exemplo e permita que casas de luxo, bancos, iates, lojas finas de todos os tipos lhe dêem prazer. Reconheça que tudo isso é parte da sua abundância, pois assim estará aumentando a consciência de compartilhar dessas coisas, se for esse seu desejo. Quando você encontrar pessoas bem vestidas, pense: "Não é formidável possuírem tanto? Existe abundância para todos nós".

Lembre-se de que não devemos querer apenas o bem para os outros. Devemos desejar o que é bom para nós também.

Todavia, não possuímos nada, pois só fazemos uso de nossas posses por um período de tempo até elas passarem para outras pessoas. As vezes um objeto ou propriedade pode ficar numa mesma família por várias gerações, mas mais cedo ou mais tarde ela passará para outros. Existem um ritmo e um fluxo naturais na vida. As coisas vêm, as coisas vão. Acredito que quando algo se vai é apenas para abrir espaço para algo novo e melhor.

Aceite elogios

Muitas pessoas querem ser ricas e bem-sucedidas, mas recusa-se a receber elogios. Conheço atores e atrizes principiantes que desejam se tornar "estrelas", mas constrangem-se diante de elogios.

Congratulações são presentes da prosperidade. Aprenda a aceitá-las com graciosidade. Minha mãe bem cedo me ensinou a sorrir e dizer "obrigada" quando eu recebia um presente ou elogio e esse hábito tem sido muito útil em minha vida.

Melhor ainda é aceitar a congratulação e retribuí-la, o que ajuda a manter em movimento o fluxo do que é bom.

Rejubile-se com a abundância de poder acordar cada manhã e experimentar um novo dia. Alegre-se por estar vivo, com saúde, por ter amigos, ser criativo e um exemplo vivo do prazer de viver.

Aproveite o máximo da sua consciência mais elevada. Desfrute do seu processo de transformação.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Sou uno com o Poder que me criou.

Estou totalmente aberto e receptivo ao fluxo abundante de prosperidade que o Universo oferece.

Todos os meus desejos e necessidades são atendidos antes mesmo de eu pedir.

Sou divinamente guiado e protegido, e faço escolhas benéficas para mim.

Rejubilo-me com o sucesso dos outros, sabendo que há muito para todos nós.

Estou constantemente aumentando minha percepção consciente da abundância e isso se reflete numa renda sempre crescente.

O que é bom para mim vem de tudo e todos.

Tudo está bem em meu mundo.

Capítulo 14

O CORPO

Ouço com amor as mensagens de meu corpo.

Acredito que criamos todas as "doenças" de nosso corpo. Ele, como tudo o mais na vida, é um reflexo dos nossos pensamentos e crenças interiores. O corpo está sempre falando conosco, só precisamos parar para ouvi-lo. Cada célula sua reage a cada pensamento que você tem e cada palavra que fala.

Modelos contínuos de pensar e falar geram posturas, comportamentos, confortos ou desconfortos 50

no corpo. A pessoa que tem um rosto sempre sombrio não criou essa condição tendo pensa mentos alegres e carinhosos. Os rostos e corpos das pessoas idosas revelam claramente os padrões de pensamento de toda uma vida. Qual será sua aparência quando você for velho?

Estou incluindo nesta seção minha lista de Prováveis Padrões Mentais que criam doenças no corpo, bem como os Novos Padrões de Pensamento ou Afirmações que devem ser usados para criar a saúde. Eles também estão no meu livro Cure o Seu Corpo.

Antes disso, vou analisar algumas das condições mais comuns para lhe dar uma idéia de como criamos esses distúrbios.

Quero esclarecer que o padrão mental nem sempre é 100% verdade para todos. No entanto, ele lhe fornece um ponto de referência para iniciar a busca pela causa da doença. Muitas pessoas que trabalham com terapias de cura alternativas usam meu livro Cure o Seu Corpo para analisar seus clientes e confirmam que as causas mentais têm uma incidência de 90 a 95%.

A cabeça nos representa. Ela é o que mostramos ao mundo e é por ela que geralmente somos reconhecidos. Quando algo está errado na área da cabeça, quase sempre significa que sentimos que há algo de muito errado conosco.

Os cabelos representam a força. Quando estamos tensos e assustados, muitas vezes criamos aquelas verdadeiras faixas de aço que se originam nos músculos do ombro, sobem para o alto da cabeça e atingem até os olhos. Quando existe muita tensão no couro cabeludo, o sangue não consegue irrigar adequadamente os folículos pilosos, que dão origem aos fios de cabelo. Se essa tensão é continuada e o couro cabeludo fica constantemente contraído, não há crescimento de novos fios.

A calvície feminina vem aumentando desde que as mulheres começaram a ingressar no "mundo dos negócios", com todas as suas tensões e frustrações, e cada vez mais elas estão procurando tratamentos e artifícios para disfarçar o problema.

A tensão resulta do fato de não se ser forte. A tensão é fraqueza. Estar relaxado, centrado e em paz é na verdade estar forte e seguro. Seria bom para todos nós relaxarmos mais nossos corpos, e muitos precisam também relaxar o couro cabeludo.

Tente agora. Deixe seu couro cabeludo relaxar e perceba se você sente uma diferença. Se notou um relaxamento perceptível, procure fazer este pequeno exercício com constância.

Os ouvidos representam a capacidade de ouvir. Distúrbios nos ouvidos geralmente significam que está acontecendo algo em sua vida que você não quer ouvir. Uma dor de ouvido indicaria que existe raiva do que está sendo escutado.

Dores de ouvido são comuns em crianças. Elas muitas vezes têm de escutar coisas em seu lar que na verdade não querem ouvir. Em geral as regras da família proíbem a expressão da raiva da criança, e ela, por causa da sua incapacidade de mudar o que a desagrada, cria uma dor de ouvido.

A surdez representa uma recusa continuada a ouvir alguém.

Repare que em casais, quando um usa aparelho de surdez, o seu cônjuge fala muito.

Os olhos representam a capacidade de ver. Quando existem distúrbios nos olhos, geralmente há algo que não queremos ver, seja em nós mesmos ou em nossa vida, presente, passada e futura.

Sempre que vejo crianças pequenas usando óculos sei que está acontecendo algo em sua casa que elas não querem olhar. Como não podem modificar a experiência, tornam a vista difusa para não ter de vê-la claramente.

Muitas pessoas tiveram curas dramáticas na vista quando se dispuseram a voltar ao passado e dissolveram o que não quiseram ver um ou dois anos antes de começarem a usar lentes.

Você está negando o que está acontecendo agora? O que não deseja enfrentar cara a cara? Tem medo de ver o presente ou o futuro? Se você pudesse ver claramente sem óculos, o que enxergaria que não enxerga agora? Você pode ver o que está fazendo a si mesmo?

Perguntas interessantes de serem analisadas.

Dores de cabeça resultam da falta de autovalorização. Na próxima vez em que você tiver uma dor de cabeça, pergunte-se em que acha que errou. Perdoe-se, deixe o erro ir e a dor de cabeça se dissolver no nada que é de onde ela veio.

Enxaquecas são criadas por pessoas que querem ser perfeitas e criam muita pressão em torno de si. Há muito de raiva reprimida envolvida. As enxaquecas quase sempre podem ser aliviadas pela masturbação, se ela for feita logo nos primeiros sinais.

A descarga sexual dissolve a tensão e a dor. Você talvez não sinta vontade de se masturbar nessa hora, mas vale a pena tenta. Ninguém sairá perdendo.

Distúrbios nos seios paranasais, que atingem bem à frente do rosto, perto do nariz, representam irritação com alguém de sua vida, alguém muito próximo. Você pode até sentir que está sendo espezinhado por essa pessoa.

Esquecemos que criamos as situações e então abrimos mão de nosso poder culpando outra pessoa pela nossa frustração. Ninguém, nenhum lugar, nada tem nenhum poder sobre nós, pois nós somos 51

o único "pensador" em nossas mentes. Criamos nossas experiências, nossa realidade e todos que estão nela. Quando criamos paz, harmonia e equilíbrio em nossa mente, encontramos o mesmo em nossa vida.

O pescoço e a garganta são fascinantes porque a maior parte das "coisas" acontece ali. O pescoço representa a capacidade de ser flexível no pensamento, ver o outro lado da questão e entender o ponto de vista de outros. Quando há problemas no pescoço, em geral estamos sendo teimosos em nosso conceito sobre uma situação.

Sempre que vejo alguém usando um "colar" ortopédico sei que essa pessoa está convencida do seu ponto de vista sobre uma questão e teima em não ver o outro lado.

A propósito, Virginia Satir, a brilhante terapeuta familiar, diz que fez uma "pesquisa boba" e descobriu que existem mais de 250 maneiras diferentes de se lavar a louça, dependendo de quem lava ou dos produtos utilizados. Então, quando nos prendemos à crença de que há apenas "um jeito" ou "um ponto de vista" estamos deixando de fora muitas coisas boas em nossa vida.

A garganta representa nossa capacidade de "falar em favor de nós mesmos", "pedir o que queremos", dizermos "eu sou" etc.

Quando temos problemas na garganta, em geral significa que não nos sentimos no direito de expressarmos essas coisas. Não estamos à vontade para defendermos a nós mesmos.

Garganta inflamada é sempre sinal de raiva. Quando há também um resfriado, existe confusão mental junto com ela. A laringite em geral significa que você está tão bravo que não consegue falar.

A garganta também representa o fluxo criativo no corpo. E nela que expressamos a criatividade.

Quando nossa criatividade está sufocada ou frustrada, temos constantemente problemas de garganta. Isso acontece também com pessoas que vivem só para os outros, nunca fazendo o que querem, sempre tentando agradar

a mães, pais, cônjuges ou chefes. Amidalite ou distúrbios da tiróide refletem criatividade frustrada por não se poder fazer o que se quer.

O centro energético da garganta, o quinto chacra, é o lugar do corpo onde ocorrem as mudanças.

Quando estamos resistindo a elas, no meio delas ou tentando mudar, muitas vezes temos muita atividade na garganta. Repare quando você tosse, ou quando outra pessoa tosse. O que acabou de ser dito? A que estamos reagindo? Trata-se de resistência e teimosia, ou o processo de mudança está em andamento? Nos meus cursos, uso a tosse como instrumento para a autodescoberta.

Sempre que alguém tosse, faço com que ele toque a frente do pescoço e diga em voz alta:

"Estou disposto a mudar" ou "Estou mudando".

Os braços representam nossas habilidades e a capacidade de abraçar as experiências da vida. A parte superior do braço está ligada à nossa capacidade, enquanto o antebraço está ligado às habilidades. Guardamos velhas emoções em nossas juntas e os cotovelos representam nossa flexibilidade em mudar de direção. Você aceita com flexibilidade mudar o rumo de alguma coisa em sua vida ou velhas emoções o estão mantendo arraigado num único lugar?

As mãos agarram, seguram, apertam. Deixamos coisas nos escapar pelos dedos. Às vezes seguramos

demais. Temos mão boa, SOMOS mão fechada, mão aberta. Damos uma mão a alguém, andamos de mãos dadas, está à mão ou fora de mão, temos mão pesada ou mão leve. Alguns têm mãos abençoadas.

As mãos podem ser delicadas ou duras, com nós pronunciados por se pensar demais ou deformados pela crítica artrítica.

As mãos em garra se originam do medo, medo da perda, medo de nunca ter o suficiente, medo de aquilo não ficar se não for segurado com força.

Agarrar-se a um relacionamento só faz o parceiro fugir em desespero. Mãos cerradas não podem pegar nada de novo. Soltar os braços e sacudir as mãos como para secá-las nos traz uma sensação de relaxamento e abertura.

Aquilo que lhe pertence não pode ser tirado, por isso relaxe.

Os cinco dedos têm seus próprios significados. Problemas nos dedos mostram onde você precisa relaxar e soltar. Se você cortou o indicador provavelmente existe raiva e medo relacionados com seu ego em alguma situação atual. O polegar é mental e representa a preocupação. O indicador é o ego e o medo. O dedo médio está relacionado com o sexo e com a raiva. Quando você estiver com raiva, segure o dedo anular e veja-a se dissolver. Segure o dedo direito se estiver com raiva de um homem e o esquerdo se for de uma mulher. O dedo anular tem a ver com as uniões e o pesar. O

mínimo está relacionado com a família e com o fingimento.

As costas representam nosso sistema de apoio. Problemas nas costas geralmente significam que estamos carentes de apoio. É freqüente pensarmos que contamos apenas com o apoio de nosso cargo, família ou cônjuges, porém, na realidade, contamos com o apoio total do Universo, da Vida em si.

A parte superior das costas está relacionada com a sensação de carência de apoio emocional. Meu marido/esposa/namorado/amigo/chefe não me compreende ou não me apóia.

A parte média das costas está relacionada com a culpa. Tudo aquilo que está atrás de nós. Você tem medo de ver o que está lá ou está escondendo o que está lá? Você se sente apunhalado nas costas.

Você acha que está realmente "na pior"? Suas finanças estão uma bagunça ou então você se preocupa demais com elas? Então pode ser que a parte inferior de suas costas o esteja perturbando por causa da falta de dinheiro ou medo de não tê-lo. A quantia que você tem não importa.

Um número muito grande de pessoas crê que o dinheiro é a coisa mais importante da vida e que não conseguiríamos sobreviver sem ele. Não é verdade. Existe algo muito mais importante e precioso para nos, sem o qual não poderíamos viver. O quê?

A respiração.

O ar que respiramos é a substância mais preciosa de nossas vidas e, no entanto, tomamos como certo que depois que exalarmos esse ar continua ali para inspirarmos de novo. Se não respirássemos outra vez, não duraríamos mais do que três minutos.

Ora, se o Poder que nos criou deu-nos a respiração e o ar para durar o tempo que vivermos, não podemos confiar que tudo o mais de que necessitamos também nos será fornecido?

Os pulmões representam nossa capacidade de sugar e expelir a vida. Problemas nos pulmões geralmente significam que temos medo de absorver a vida ou então que não nos achamos no direito de viver plenamente.

As mulheres sempre tiveram a tendência de não respirar fundo e muito frequentemente pensaram em si mesmas como cidadãs de segunda classe que não tinham o direito de reivindicar espaço e às vezes nem de viver. Hoje em dia tudo isso está mudando. As mulheres estão tomando seu lugar na sociedade e respirando mais fundo e completamente.

Fico satisfeita ao ver mulheres praticando esportes. Claro, elas sempre trabalharam duro, no campo ou em suas casas. Todavia, esta é a primeira vez na história, pelo que sei, que tantas delas estão se dedicando a esportes e exercícios físicos. É maravilhoso ver os corpos magníficos que estão emergindo.

O enfisema e o tabagismo são modos de negar a vida. Eles mascaram uma sensação profunda de achar-se totalmente indigno de existir. Admoestações não modificarão o hábito de fumar, pois primeiro é necessário mudar a crença básica que deu origem a ele.

Os seios representam o princípio maternal. Quando há problemas nos seios, geralmente significa que a mulher está sendo a “supermãe" de uma pessoa, lugar, coisa ou experiência.

Parte do processo maternal é permitir que o filho "cresça". Precisamos saber a hora de tirarmos as mãos dele, de entregar as rédeas a outros ou deixá-lo em paz. A superproteção não prepara um jovem para lidar com suas próprias experiências. As vezes, atitudes dominadoras literalmente cortam a nutrição de uma situação.

Quando há câncer nos seios, existe também um profundo ressentimento. Deixe ir o medo e saiba que a Inteligência do Universo reside em cada um de nós.

O coração, claro, representa o amor. O sangue representa a alegria. Nossos corações bombeiam alegremente a alegria por todo o nosso corpo. Quando nos negamos amor e alegria, o coração se encolhe e torna-se frio. Como resultado, a circulação torna-se vagarosa e começamos a nos arrastar para a anemia, angina e infartos.

Falamos em "ataque do coração", mas o coração não nos ataca. Somos nós que o prejudicamos, pois nos envolvemos tanto nas novelas e dramas que criamos que muitas vezes nos esquecemos de notar as pequenas alegrias que nos cercam. Passamos tantos anos extraindo toda a alegria do coração que ele literalmente acaba desmaiando de dor. Pessoas que sofrem ataques cardíacos nunca são alegres e, se não aprenderem a apreciar o que há de bom na vida, recriarão outro infarto em pouco tempo.

Coração de ouro, coração frio, coração aberto, coração duro, coração mole, coração bom - qual é o seu?

O estômago digere todas as novas idéias e experiências que temos. O que seu estômago aceita ou não aceita? O que lhe dá um nó no estômago?

Quando temos perturbações de estômago, geralmente significa que não sabemos como assimilar a nova

experiência. Sentimos medo dela.

Muitos de nós se recordam de quando as viagens de avião começaram a se popularizam Entrar num pássaro de metal que nos transportaria de forma segura pelo céu era uma nova idéia difícil de assimilar. Assim, em todas as poltronas havia sacos para vômito e a maioria de nós o usava.

Vomitávamos nos sacos de papel o mais discretamente possível e os entregávamos à aeromoça, que passava um bom tempo andando de um lado para o outro no corredor, recolhendo-os.

Atualmente, apesar de ainda haver sacos em todas as poltronas, eles raramente são utilizados.

Assimilamos a idéia de voar.

Úlceras não passam de medo, um medo terrível de não ser "bom o bastante". Tememos não ser bastante bons para um parente ou superior. Não conseguimos engolir o que somos. Rasgamos 53

nossas entranhas para agradar aos outros. Não importa qual seja o cargo que ocupamos, nossa auto-estima é muito pequena. Temos medo do que vão descobrir sobre nós.

A resposta para isso é o amor. Pessoas que se amam e se aprovam jamais têm úlceras. Seja delicado e amoroso com a criança interior e dê-lhe todo o apoio e encorajamento que você desejava quando era pequeno.

Os órgãos genitais são a parte mais feminina de uma mulher e a parte mais masculina do homem, e representam a feminilidade ou a masculinidade, nosso princípio masculino ou nosso princípio feminino.

Quando não nos sentimos à vontade em ser um homem ou uma mulher, quando rejeitamos nossa sexualidade, quando rejeitamos nosso corpo por considerá-lo sujo ou pecaminoso, frequentemente temos problemas na área genital.

É muito raro eu encontrar alguém que foi criado num lar onde os órgãos genitais e suas funções eram chamados pelos seus nomes corretos. Todos nós crescemos usando eufemismos de um tipo ou de outro. Você se recorda dos que sua família empregava? Podiam ser tão delicados como "lá em baixo" até palavrões que o faziam sentir que seus órgãos eram sujos e nojentos. Sim, todos crescemos acreditando que havia algo não muito bom entre nossas pernas.

Acho que a revolução sexual que explodiu há alguns anos foi, de certa forma, uma coisa boa.

Começamos a nos afastar da hipocrisia vitoriana. Subitamente tornou-se certo ter muitos parceiros e tanto homens como mulheres podiam ter aventuras de uma só noite. A troca de casais tornou-se mais aberta. Com tudo isso, muitos de nós passaram a gozar o prazer e a liberdade de nosso corpo de um modo novo e aberto.

Todavia, poucos de nós pensaram em lidar com o que Roza Lamont, fundadora do Self Communication Institute, chama de "Deus de Mamãe". O que sua mãe lhe ensinou sobre Deus quando você tinha três anos ainda está no seu subconsciente, a não ser que você já tenha feito algum tipo de trabalho mental para libertá-lo. Aquele Deus era raivoso, vingativo? O que aquele Deus pensava sobre sexo? Se ainda estamos abrigando essas primeiras sensações de culpa a respeito da sexualidade e do nosso corpo, com toda certeza iremos criar punições para nós mesmos.

Problemas de bexiga, ânus, próstata, pênis, bem como a vaginite, têm origem nas crenças distorcidas sobre nossos órgãos genitais e no valor de suas funções.

Cada órgão de nosso corpo é uma magnífica expressão de vida com sua própria e especial função.

Não pensamos em nosso fígado ou em nossos olhos como sendo sujos e pecaminosos. Por que então escolhemos acreditar que os órgãos genitais o são? O ânus é tão belo como o ouvido, por exemplo. Sem o ânus não teríamos como expelir aquilo de que o corpo não precisa mais e morreríamos bem rapidamente. Cada parte e função do nosso corpo é perfeita e normal, bela e natural.

Peço aos clientes com problemas sexuais que comecem a se relacionar com seu reto, pênis ou vagina com um sentido de amor e apreciação pelas suas funções e sua beleza. Se você está estremecendo ou ficando irritado com o que está lendo aqui, pergunte-se: por quê? Quem o mandou negar qualquer parte de seu corpo? Com toda certeza não foi Deus. Nossos órgãos sexuais foram criados para nos dar prazer. Negar isso é criar dor e castigo. O sexo não é apenas "legal", ele é glorioso e sensacional. É tão normal para nós fazer sexo como respirar e comer.

Apenas por um instante, tente visualizar a vastidão do Universo. Ela está além de nossa compreensão. Até mesmo os maiores cientistas com os equipamentos mais modernos que existem não podem medi-la.

Bem, dentro desse Universo há muitas galáxias e numa das menores delas, num cantinho afastado, existe um sol de menor grandeza. Em torno desse sol giram umas poeirinhas, uma das quais é chamada de planeta Terra.

Ora, acho difícil acreditar que a imensa, incrível Inteligência que criou o Universo inteiro seja apenas um velho sentado numa nuvem acima do planeta Terra... espiando o que faço com meus órgãos genitais!

No entanto, a maioria de nós teve esse conceito enfiado em nossa mente quando éramos crianças.

É absolutamente vital desprendermos de nossa mente essas idéias tolas, antiquadas, que não nos apóiam nem nos nutrem.

Insisto também que até nosso conceito de Deus precisa ser mudado, de forma que tenhamos um Deus para nós, não contra nós.

Existe uma variedade enorme de religiões que podemos escolher.

Se você atualmente tem uma que lhe diz que você é um pecador e um verme imundo, procure outra.

Não estou defendendo a idéia de todos saírem por aí fazendo sexo livre à vontade, só estou dizendo que algumas de nossas regras de vida não fazem o menor sentido, motivo pelo qual muitos as desobedecem e tornam-se hipócritas.

Quando retiramos a culpa sexual das pessoas e as ensinamos a se amarem e se respeitarem, elas automaticamente passam a tratar melhor a si mesmas e aos outros, o que resulta no seu mais alto bem e maior alegria. O motivo de termos tantos problemas com nossa sexualidade é o ódio e o nojo voltados

contra nós mesmos, o que nos faz tratar a nós mesmos e aos outros com mesquinhez.

Não é suficiente ensinar a mecânica da sexualidade nas escolas. É preciso, num nível bem profundo, lembrar às crianças que seu corpo, órgãos genitais e sexualidade devem ser motivo de júbilo. Creio firmemente que os que se amam e amam seu corpo não maltratam a si mesmos e aos outros.

Em minha prática, descobri que a maioria dos problemas de bexiga têm origem na raiva contra o parceiro. O que nos irrita está relacionado com nossa feminilidade ou masculinidade. As mulheres têm mais distúrbios de bexiga do que os homens porque têm uma maior tendência para ocultar sua mágoa. Voltando à vaginite, ela em geral está envolvida com a sensação de se sentir romanticamente magoada por um parceiro. Os problemas de próstata têm muito a ver com a autovalorização e a crença de que à medida que vai se tornando mais velho o homem torna-se menos homem. A impotência tem origem no medo e às vezes está relacionada com o ressentimento contra uma parceira anterior.

A frigidez também vem do medo ou da crença de que é errado gozar dos prazeres do corpo. Ela pode ainda ser causada por nojo contra si mesmo e às vezes é intensificada por um parceiro de pouca sensibilidade.

A síndrome pré-menstrual, que vem atingindo proporções epidêmicas, está diretamente relacionada com o aumento da propaganda nos meios de comunicação. Esses anúncios imprimem sem parar nas mentes femininas que o corpo deve ser borrifado, empoado, lavado e de uma forma geral super-higienizado com os mais diferentes produtos para torná-lo razoavelmente aceitável.

Ora, ao mesmo tempo que as mulheres estão assumindo sua posição igual na sociedade, também estão sendo bombardeadas com a mensagem negativa de que os processos orgânicos femininos têm algo de errado. Isso, combinado com a exagerada quantidade de açúcar que atualmente é consumida, cria um campo fértil para a síndrome.

Os processos orgânicos femininos, inclusive a menstruação e a menopausa, são normais e naturais, e devemos aceitá-los como tal, mantendo sempre em mente que nosso corpo é belo, magnífico e maravilhoso.

Acredito que as doenças venéreas quase sempre são sinal de culpa sexual. Elas vêm de uma sensação, muitas vezes inconsciente, de que não é certo nos expressarmos sexualmente. Um portador de doença venérea pode ter muitos parceiros, mas somente aqueles cujos sistemas imunitários físico e mental são fracos serão suscetíveis a ela. Além desses antigos males, atualmente a população heterossexual criou um aumento da herpes, que é uma doença que fica indo e vindo para nos "punir" pela crença de que "somos maus". A herpes tem a tendência de surgir quando estamos emocionalmente desequilibrados, o que por si só já conta muito.

Agora vamos levar essa mesma teoria para a comunidade gay, que, além de ter todos os problemas que as outras, enfrenta uma grande parte da sociedade apontando o dedo para ela, dizendo: "Maus!

" Em geral, as próprias mães e pais dos gays também estão afirmando: "Vocês são maus". É uma carga muito pesada.

Na sociedade heterossexual, muitas mulheres têm pavor de ficarem velhas por causa dos sistemas de crenças que criamos em torno da glória da juventude. Para os homens não é tão difícil, pois eles até

ganham um certo charme com um pouco de cabelos brancos e a idade lhes confere um ar respeitável que pode despertar admiração.

Isso, porém, não acontece com a maioria dos homens homossexuais, pois eles criaram uma cultura que coloca uma ênfase imensa na juventude e beleza, ignorando os sentimentos que existem por trás da aparência física. Quem não é jovem e belo praticamente não conta. A pessoa não é importante, só seu corpo é que vale.

Esse modo de pensar é uma desgraça para todos eles, pois não passa de mais uma maneira de afirmar: "Ser gay não é bom".

Com muita freqüência os homossexuais acham que quando ficarem mais velhos se tornarão inúteis e indesejados, e com isso muitos criaram um estilo de vida destrutivo por pensarem que é melhor se destruírem primeiro. Alguns dos conceitos e atitudes tão típicos da vida gay - a exibição, o constante avaliar, a recusa de manter uma união estável etc. - são monstruosos. E a Aids é uma doença monstruosa.

Devido ao modo como os homossexuais se tratam uns aos outros, para muitos deles a idéia de envelhecer é algo pavoroso. É quase melhor morrer do que ficar velho. E a Aids é uma doença que mata.

Essas atitudes e modelos de comportamento só podem criar culpa num nível profundo. Eu, de forma nenhuma, estou tentando criar culpa para alguém. Todavia, precisamos olhar cara a cara as coisas que têm de ser mudadas para que nossas vidas funcionem com amor, alegria e respeito. Há cinquenta anos, quase todos os homossexuais se ocultavam, e atualmente eles conseguiram criar 55

bolsões na sociedade onde pelo menos podem ser relativamente abertos. No entanto, tenho pena ao ver que muito do que eles criaram só traz dor aos seus irmãos gays. Embora seja deplorável o modo como homens "normais" tratam os homossexuais, é trágica a maneira como muitos gays tratam os outros gays.

Os homens, por tradição, sempre têm mais parceiros sexuais do que as mulheres. Quando homens se unem, portanto, há muito mais sexo. Quanto a isso, tudo bem. Alguns homens gostam de ter muitos parceiros mais para satisfazer sua necessidade de auto-estima do que pelo prazer. Todavia, quando temos de nos entorpecer com álcool ou drogas todas as noites e se "necessitamos" de vários parceiros por dia só para provar nossa autovalorização, não estamos criando um espaço que nos nutre. É hora de fazermos algumas mudanças mentais.

Esta é a época de curar, de tornar tudo pleno, não de condenar. Devemos nos desligar das limitações do passado. Somos todos expressões Divinas, Magníficas da Vida. Vamos reivindicar esse direito agora!

O cólon representa nossa capacidade de soltar, de mandar embora o que não precisamos mais. O

corpo, estando dentro do ritmo perfeito e do fluxo da vida, precisa de um equilíbrio na ingestão, assimilação e eliminação. São apenas nossos medos que bloqueiam o desprendimento do que é velho.

Mesmo quando pessoas que sofrem de prisão de ventre não são realmente avarentas, elas em geral temem que nunca haver o suficiente. Agarra-se a antigos relacionamentos que só lhes causam mágoa. Tem medo de se desfazer de roupas que há anos estão fechadas nos armários porque talvez venham a precisar delas. Permanecem num emprego sufocante ou nunca se dão momentos de prazer porque pensam que precisam economizar para dias difíceis. Ora, não remexemos a lata de lixo para encontrar o almoço de hoje,

portanto aprenda a confiar no processo da vida, sabendo que ele sempre trará o que você precisa.

Nossas pernas nos conduzem pela vida. Problemas nas pernas muitas vezes indicam o medo de ir em frente ou uma relutância em seguir uma determinada direção. Muitas vezes temos coxas grandes, gordas, cheias de ressentimentos de infância. Não querer fazer alguma coisa com frequência resulta em distúrbios de menor importância nas pernas. VARIZES representam ficar num emprego ou lugar que detestamos. As veias perdem sua capacidade de transportar a alegria.

Você está indo à direção que deseja?

Os joelhos, como o pescoço, têm a ver com a flexibilidade e expressam o orgulho, o ego e a teimosia. Muitas vezes, ao irmos em frente, ficamos com medo de sermos obrigados a nos dobrar.

Desejamos mudar, mas não queremos modificar nossas atitudes.

Isso leva à inflexibilidade e causa o enrijecimento das articulações. De todas as nossas juntas, a mais difícil de sarar quando atingida é o joelho, pois nele sempre há o envolvimento do ego e do orgulho.

Na próxima vez em que você tiver um problema no joelho, pergunte-se onde está sendo teimoso, onde está se recusando a dobrar. Abandone essa inflexibilidade. A vida é fluxo, a vida é movimento e, para nos sentirmos bem, temos de ser flexíveis e nos movimentar com ela. Um salgueiro se dobra e balança ao vento e é sempre gracioso, está sempre em paz com a vida.

Nossos pés têm a ver com nossa compreensão de nós mesmos e da vida - passada, presente e futura.

Muitos velhos têm dificuldade em andar. Sua compreensão foi distorcida e eles sentem que não têm para onde ir. Os idosos também arrastam os pés, como relutando progredir. Já as crianças movimentam-se sobre pés alegres, quase sempre dançando.

A pele representa nossa individualidade. Problemas de pele geralmente significam que achamos que nossa individualidade está sendo ameaçada de alguma forma. Sentimos que outros têm poder sobre nós. Um dos modos mais rápidos de curar problemas de pele é se nutrir dizendo mentalmente centenas de vezes por dia: "Eu me aprovo". Retome o seu próprio poder.

Acidentes não são acidentes. Como tudo mais em nossa vida nós os criamos. Não é que digamos:

"Quero sofrer um acidente", mas o fato é que temos padrões de pensamento que podem atrair acidentes para nós. Há pessoas que parecem ter "tendência para acidentes", enquanto outras passam a vida inteira sem nem mesmo um arranhão.

Acidentes são expressões de raiva. Indicam frustrações represadas diante da sensação de não ter a liberdade de falar por si.

Eles também indicam rebelião contra a autoridade. Ficamos tão furiosos que queremos atingir alguém e, em vez disso, nós é que somos atingidos.

Em certas ocasiões, quando ficamos com raiva de nós mesmos, quando nos sentimos culpados, quando achamos que merecemos castigo, criamos um acidente, que é um modo formidável de lidar com tudo isso. Na aparência, fomos vítimas indefesas do destino, mas um acidente nos permite recebermos compaixão e

atenção, termos nossos ferimentos tratados e ficarmos de cama, às vezes por um longo tempo. E, mais, ganhamos a dor.

56

O ponto do corpo atingido no acidente nos dá uma pista da área da vida em que nos sentimos culpados. O grau do ferimento indica com qual severidade achávamos que devíamos ser punidos e qual a duração da sentença.

A anorexia-builimia é negar a vida a si mesmo, uma forma extrema de ódio voltado contra o próprio eu.

O alimento é a nutrição no nível mais básico. Por que você nega nutrição a si mesmo? Por que quer morrer? O que está acontecendo em sua vida que é tão terrível a ponto de você querer sair dela?

O ódio contra si próprio é apenas ódio de um pensamento que se tem sobre si mesmo. E

pensamentos podem ser mudados.

O que há de tão errado em você? Foi criado numa família critica? Teve professores críticos? Seus ensinamentos religiosos da infância lhe diziam que você não era "bom o bastante"? Pense bem, pois na maioria das vezes tentamos encontrar motivos que "tem sentido para nós" pelos quais não somos amados e aceitos.

Devido à obsessão da indústria de moda com a magreza, muitas mulheres já têm como mensagem principal: "Não sou boa o bastante. O que adianta?" usarão seu corpo como o alvo do seu próprio ódio. Num nível qualquer estão dizendo: "Se eu fosse bem magra, eles me amariam". Isso, porém, não funciona, não leva a nada.

Nada funciona de fora para dentro. As chaves do equilíbrio são a auto-aprovação e a auto-aceitação.

A artrite é uma doença que tem origem num constante padrão de crítica, sobretudo de si mesmo, depois dos outros. Pessoas artríticas em geral atraem muitas críticas porque seu modelo mental é criticar. Elas sofrem a praga do "perfeccionismo", a necessidade de serem perfeitas o tempo todo em todas as situações.

Você conhece alguém neste planeta que é "perfeito"? Eu não.

Por que estabelecemos modelos que dizem que temos de ser "super-pessoas" para sermos meramente aceitáveis? Isso não passa de uma expressão muito forte do "não ser bom o bastante" e um pesado fardo para carregar.

Eu chamo a ASMA de "amor sufocante". Existe a sensação de que a pessoa não tem o direito de respirar por si. Crianças asmáticas com frequência têm "percepção super-desenvolvida" e assumem a culpa por tudo o que parece errado no seu ambiente. Sentem-se culpadas, portanto "indignas" e merecedoras de punição. Por esse motivo, às vezes a asma é curada com uma mudança de lugar, especialmente quando a família não vai junto.

Em geral, com o crescimento, as crianças deixam de ter asma.

Isso acontece na verdade porque elas acabam se afastando da família por causa dos estudos, casamento ou independência financeira, e a doença se dissolve. Com frequência, mais tarde na vida, quando uma experiência qualquer como que aperta um botão dentro delas, têm um novo ataque. Quando isso acontece, essas pessoas não estão na verdade reagindo à situação atual, mas ao que costumava acontecer em sua infância.

Queimaduras e bolhas, cortes, febres, chagas, inflamações e "ites" de todos os tipos são todos indicadores de raiva se expressando no corpo. A raiva sempre acha um meio de se expressar, não importa o quanto tentemos reprimi-la. Tememos nossa raiva por medo de destruirmos nosso mundo, no entanto ela pode ser liberada pela simples afirmação: "Estou com raiva disto". É como acontece com uma caldeira, que deixa sair o excesso de vapor para não explodir. Claro, nem sempre podemos dizer isso para os que nos cercam, como o nosso patrão, por exemplo. No entanto, podemos socar a cama ou almofadas, gritar num carro ou quarto fechado, ou jogar tênis.

São meios inofensivos de liberar fisicamente a raiva.

Pessoas espiritualizadas com frequência acreditam que "não devem" ficar com raiva. Claro, todos procuramos evoluir para um ponto em que não culparemos mais os outros pelos nossos sentimentos. Porém, até chegarmos lá é mais saudável reconhecermos o que realmente sentimos no momento.

O câncer é uma doença causada por um ressentimento profundo abrigado por tanto tempo que ele literalmente começa a comer o corpo. Algo aconteceu na infância que destruiu o sentido de confiança da pessoa. Essa experiência jamais é esquecida e o indivíduo vive com autopiedade, encontrando dificuldade em estabelecer e manter relacionamentos duradouros e significativos.

Por causa desse sistema de crenças, a vida parece ser uma série de decepções. Uma sensação de impotência, desesperança e perda permeia o pensamento e torna-se fácil culpar os outros por todos os problemas. As pessoas que têm câncer também São Muito críticas em relação a si mesmas. Para mim, a base da cura do câncer é aprender a amar e aceitar o eu.

O excesso de peso representa a necessidade de proteção. Procuramos proteção contra mágoas, desdém, crítica, maus-tratos, sexualidade e avanços sexuais, procuramos proteção por termos medo da vida tanto em geral como num aspecto específico.

Eu não tenho tendência para a gordura, no entanto aprendi ao longo dos anos que quando estou me 57

sentindo insegura e pouco à vontade engordo alguns quilos. Quando a "ameaça" desaparece, o excesso de peso vai embora por si.

Lutar contra a gordura é perda de tempo e energia. Dietas não funcionam, pois no instante em que se p ra, o peso sobe de novo. O melhor regime que conheço é amar-se e aprovar-se, confiando no processo da vida e sentindo-se seguro por conhecer o poder da própria mente. Entre numa dieta que corta todos os pensamentos negativos e seu peso cuidará de si mesmo.

Há um número exagerado de pais que enfiam comida na boca de um bebê sempre que ele chora, sem saberem qual é o verdadeiro problema que está causando o desconforto. Essas crianças são aquelas que ao crescerem ficarão na porta da geladeira, dizendo: "Quero comer alguma coisa, mas não sei o que é", sempre que se defrontarem com um problema.

A DOR de qualquer tipo é, para mim, indicação de culpa. A culpa sempre procura o castigo e o castigo cria a dor. Dores crônicas têm origem em culpas crônicas, às vezes tão profundamente sepultadas que nem temos mais consciência delas.

A culpa é uma emoção completamente inútil. Nunca faz ninguém se sentir bem nem muda uma situação.

Sua "sentença" agora terminou, portanto deixe-se sair da prisão. Perdoar é tão somente abandonar, soltar, deixar ir.

Derrames são causados por coágulos sanguíneos que impedem a circulação adequada do sangue no cérebro.

O cérebro é o computa dor do corpo. O sangue é alegria. As veias e artérias são os canais por onde passa a alegria. Tudo funciona sob a lei e ação do amor. Existe amor em cada pedacinho de inteligência no Universo. E impossível algo funcionar bem sem que haja amor e alegria.

O pensamento negativo entope o cérebro, não deixando lugar para que o amor e alegria fluam livremente. A vida só é sombria se a tornamos assim, se escolhemos encará-la dessa maneira.

Podemos encontrar um desastre total no menor dos distúrbios e um pouco de alegria na maior das tragédias. Só depende de nós.

Às vezes tentamos forçar nossa vida a tomar uma determinada direção que não é para nosso mais alto bem e então criamos derrames para nos obrigar a tomar uma direção totalmente diferente, a reavaliar nosso estilo de vida.

A rigidez no corpo representa rigidez na mente. O medo nos faz mantermos agarrados a velhos modelos e encontramos dificuldades em ser flexíveis. Quando acreditamos que existe "um único meio" de executar alguma coisa, é comum ficarmos enrijecidos. Todavia, sempre existe um outro meio. Lembre-se de Virginia Satir e seus 256 modos diferentes de lavar louça.

Quando acontecer um enrijecimento, note que parte está afetada e consulte a lista de padrões mentais, que lhe mostrará onde em sua mente você está sendo rígido e renitente.

A cirurgia tem seu lugar. Ela é boa para fraturas, acidentes e para males que um principiante não tem capacidade de dissolver. Em casos como esses, é mais fácil submeter-se a uma operação e concentrar todo o trabalho de cura mental no impedimento da recriação da condição.

A cada dia aumenta o número de profissionais na área médica realmente dedicados a ajudar a humanidade. Cada vez mais e mais médicos estão se voltando para métodos holísticos de cura, tratando não só a doença, mas toda a pessoa.

No entanto, a maioria dos médicos ainda não trabalha com a causa das doenças e só tratam os sintomas, os efeitos, fazendo isso de duas maneiras: envenenando ou mutilando. Os cirurgiões cortam e, se você for procurar um, ele geralmente recomendar uma operação. No caso de ser decidida uma cirurgia, prepare-se para ela de modo que transcorra da melhor forma possível e haja uma recuperação rápida.

Peça ao cirurgião e seus assistentes para cooperarem com você. Em geral os presentes à sala de operação não têm consciência de que, mesmo que o paciente esteja inconsciente, ele ainda ouve e capta

tudo que é dito no seu nível subconsciente.

Ouvi uma líder New Age contar que ela precisou de uma operação de emergência e então conversou com o médico e o anestesista antes da cirurgia, pedindo-lhes para tocar música suave durante a operação e conversarem entre si e com ela sempre em afirmações positivas. Solicitou o mesmo favor da enfermeira da sala de recuperação. A operação transcorreu sem o menor problema e sua recuperação foi rápida e confortável.

Quando meus clientes têm de ser operados, recomendo-lhes as seguintes afirmações: "Toda mão que me toca no hospital é uma mão curadora e expressa apenas amor", "A operação é rápida, fácil e perfeita" e "A cada dia que passo, eu me sinto melhor e melhor".

Antes de se internar no hospital, se você puder, prepare uma fita gravada com uma série de afirmações positivas. Deixe o seu gravador ao lado da cama e toque a fita constantemente enquanto você descansa e se recupera. Procure notar sensações, não dor.

Imagine o amor fluindo do seu coração para os braços e mãos.

Depois ponha as mãos sobre a parte do corpo que está sarando e diga-lhe: "Eu a amo e estou 58

ajudando-a a ficar boa".

O inchaço representa o entupimento e estagnação no pensamento emocional. Criamos situações onde fomos "magoados" e nos agarramos a essas lembranças. O inchaço ou edema também muitas vezes representa lágrimas represadas, a sensação de estar preso num beco sem saída ou o acusar outros pelas nossas próprias limitações.

Liberte o passado, deixe-o escorrer. Retome seu próprio poder. Pare de pensar no que você não quer. Use sua mente para criar, sim, o que você deseja. Deixe-se fluir com a maré da vida.

Os tumores são falsos crescimentos. Uma ostra absorve um pequenino grão de areia e, para se proteger do atrito, forma uma casca dura e brilhante em torno dele. O resultado é uma pérola, que todos consideramos bela.

Nós absorvemos uma mágoa, a encobrimos, mas ficamos constantemente arrancando a casca. É

como se rever sempre um velho filme. O resultado é um tumor.

As mulheres têm muitos tumores na área uterina, e creio que o motivo disso é elas abrigarem ali ferimentos emocionais, golpes contra sua Feminilidade, que ficam alimentando. Costumo chamar essa condição de “síndrome ele me machucou".

O fato de um relacionamento amoroso terminar não significa que há algo de errado conosco, nem é motivo para diminuirmos nossa autovalorização. O importante não é o que acontece, mas o modo como reagimos a isso. Somos todos 100% responsáveis pelas nossas experiências. Que crenças sobre si mesmo você precisa mudar para atrair comportamentos e atitudes mais amorosas?

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Reconheço meu corpo como um bom amigo.

Cada célula do meu corpo possui Divina Inteligência.

Ouço o que ele diz e sei que seus conselhos são válidos.

Estou sempre seguro e Divinamente protegido e guiado.

Escolho ser saudável e livre.

Tudo está bem em meu mundo.

Capítulo 15

A LISTA

Sou saudável, pleno e completo.

Quando você consultar a lista que se segue, já publicada em meu livro Cure o Seu Corpo, procure encontrar a correlação entre doenças que você pode ter tido ou está tendo agora e as prováveis causas apresentadas.

Um bom modo de usar a lista quando você tem um problema físico é:

1. Procure a causa mental. Veja se vale para você. Se não, sente-se em silêncio, tranquilize-se e pergunte-se: "Quais seriam os pensamentos que criaram isto em mim?"

2. Repita consigo mesmo: "Estou disposto a soltar o padrão em minha consciência que criou esta condição".

3. Repita o novo padrão de pensamento várias vezes.

4. Tenha como certo que você já está no processo de cura.

Sempre que pensar na sua doença, repita as etapas.

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

A Ação Certa Divina está sempre

Medo. Medo do futuro. Não agora –

Aborto

acontecendo em minha vida. Eu me

mais tarde. Hora inadequada.

amo e me aprovo. Tudo está bem.

Deixo meus pensamentos se

Fermentação de pensamentos sobre

Abscesso

libertarem. O passado acabou. Estou

mágoas, humilhações e vingança.

em paz.

Incapacidade de defender-se. Rebelião Liberto o padrão interior que criou isto.

Acidentes

contra a autoridade. Crença na

Estou em paz. Tenho valor.

violência.

Com todo o amor eu cuido do meu

Grave má nutrição emocional. Raiva

Addison, Mal de

corpo, minha mente e minhas

de si mesmo.

emoções.

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

Fricção na família, discussões. Criança

Esta criança é bem-vinda, querida,

Adenóides

sentindo que não é bem-vinda, que

profundamente amada.

atrapalha.

Eu sou uma Divina, Magnífica

Negando a si mesmo. Culpa sexual.

expressão da vida. Rejubilo-me com

AIDS

Forte crença em “não ser bom o

minha sexualidade. Rejubilo-me com

bastante”.

tudo o que sou. Eu me amo.

O que adianta? Sentimento de

Vivo no agora. Cada momento é novo.

Alcoolismo

futilidade, culpa, inadequação. Auto-

Escolho ver meu valor. Eu me amo e

rejeição.

me aprovo.

A quem você é alérgico? Negação do

O mundo é seguro e fraterno. Estou

Alergias

próprio poder.

seguro. Estou em paz com a vida.

Desejo de deixar o planeta.

Tudo acontece na sequência tempo-

Alzheimer, Mal de Incapacidade de encarar a vida como

espaço certo. A Ação Divina correta

ela é.

acontece o tempo todo.

O que é bom para mim agora flui

Medo. Emoções reprimidas.

livremente. Idéias Divinas se

Amigdalite

Criatividade sufocada.

expressam através de mim. Estou em

paz.

A inteligência, a coragem e a

Medo. Fuga da vida. Incapacidade de

Amnésia

autovalorização estão sempre

se defender.

presentes. É seguro estar vivo.

É seguro ser eu mesmo. Sou

Negar-se a vida. Medo, auto-rejeição e maravilhoso exatamente como sou.

Anorexia

ódio de si mesmo extremos.

Escolho viver. Escolho a alegria e a

auto-aceitação.

Sem confiança no fluxo e no processo

Eu me amo e me aprovo. Confio no

Ansiedade

da vida.

processo da vida. Estou seguro.

Raiva envenenadora devido a

Solto o passado e dou-me tempo para

Antraz

injustiças pessoais.

curar todas as áreas de minha vida.

Ponto de desprendimento. Área para

Com facilidade e conforto deixo ir o

Ânus

dejetos.

que não preciso mais na vida.

Raiva em relação ao que não se quer

É seguro deixar ir. Só o que não

- Abscesso

soltar.

necessito mais deixa o meu corpo.

Amorosamente eu me perdôo. Sou

- Coceira

Culpa pelo passado. Remorso.

livre.

Culpa. Desejo de punição. Não sou

O passado acabou. Escolho me amar e

- Dor

bom o bastante.

me aprovar agora.

Expulsão incompleta dos dejetos

É com amor que eu totalmente

- Fístula

mentais. Manter-se agarrado ao lixo

desprendo de mim o passado. Sou

passado.

livre. Sou amor.

É seguro sentir. Eu me abro para a

Resistências ao sentimento

Apatia

vida. Estou disposto a viver minha

entorpecimento do eu. Medo.

vida por completo.

Medo. Meda da vida. Bloqueio do fluxo Estou seguro. Relaxo-me e deixo a Apendicite

do que é bom.

vida fluir alegremente.

Estou seguro. Confio na vida. Sei que

Aperto na

Medo. Sem confiança no processo da

ela está aqui para mim. Eu me

garganta

vida.

expresso alegre e livremente.

Apetite

Medo. Necessidade de proteção.

Estou seguro. É seguro sentir. Meus

- Excesso

Julgando as emoções.

sentimentos são normais e aceitáveis.

Medo. Protegendo a si mesmo. Falta

Eu me amo e me aprovo. Sou seguro.

- Falta

de confiança na vida.

A vida é segura e alegre.

Contração mental, puxando para

Estou seguro e protegido o tempo

Arrepios

dentro e para fora. Desejo de recuar.

todo. O amor me cerca e protege.

Deixe-me em paz.

Tudo está bem.

Arrotos

Medo. Engolir a vida rápido demais.

Tenho tempo e espaço para fazer tudo

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

o que necessito. Estou em paz.

Resistência. Tensão. Estreiteza mental Estou completamente aberto à vida e Arteriosclerose

renitente. Recusa em ver o bem.

à alegria. Escolho ver com amor.

Estou cheio de alegria. Ela flui através

Artérias

Transportam a alegria da vida.

de mim a cada batida do meu coração.

Eu fluo facilmente com as mudanças.

Representam mudanças de direção na

Articulações

Minha vida é divinamente guiada e

vida e a facilidade desses movimentos. estou sempre indo na melhor direção.

Eu sou amor. Eu agora escolho me

Sentindo-se sem amor. Crítica.

Artrite

amar e me aprovar. Vejo os outros

Ressentimento.

com amor.

Vejo com amor e compreensão.

Desejo de punir. Acusações. Sentir-se

- nos dedos

Seguro todas as minhas experiências à

vítima.

luz do amor.

Artrite

Profunda crítica da autoridade.

Sou minha própria autoridade. Eu me

reumatóide

Sentindo-se muito oprimido.

amo e me aprovo. A vida é boa.

Asfixia, ataques

Medo. Não confia no processo da vida. É seguro crescer. O mundo é seguro.

de

Preso na infância.

Estou em segurança.

Amor sufocante. Incapacidade de

Agora é seguro para eu tomar conta

Asma

respirar por si. Sentindo-se contido.

de minha vida. Escolho ser livre.

Choro reprimido.

Esta criança está segura e é amada.

- em bebês

Medo da vida. Não quer estar aqui.

Esta criança é bem-vinda e querida.

Respiro fundo e livremente. Estou

Azia

Medo. Medo. Medo. Medo que aperta.

seguro. Confio no processo da vida.

Eu me amo e me aprovo. Confio no

Baço

Obsessões. Ficar obcecado com coisas. processo da vida. Sei que ela está aqui para mim.

Com conforto e facilidade, solto o

Ansiedade. Prender-se a velhas idéias.

Bexiga

velho e dou boas vindas ao novo em

Medo de soltar. “Enfezado”.

minha vida. Estou seguro.

Representa absorver novas idéias e

Boca

Eu me nutro com amor.

nutrição.

Dou boas-vindas a novas idéias e

Opiniões estabelecidas. Mente fechada.

- problemas

conceitos, e os preparo para digestão

Incapacidade de aceitar novas idéias.

e assimilação.

Ódio por ter sido maltratado. Vítima.

Eu sou o poder e a autoridade em

Bócio

Sentindo-se atravessado na vida. Não

minha vida. Sou livre para ser eu

realizado.

mesmo.

Representam a capacidade e a

Com amor eu seguro e abraço minhas

Braços

habilidade de segurar as experiências

experiências com facilidade e alegria.

da vida.

Bright, mal de

Sentindo-se como uma criança que

Eu me amo e me aprovo. Cuido de

(Nefrite,

“não consegue fazer nada direito” e

mim. Ajo da maneira adequada o

aglomerado de

não é “bom o bastante”. Considera-se

tempo todo.

nefrite)

um fracasso. Perda.

Ambiente familiar inflamado. Gritos e

Declaro paz e harmonia dentro e em

Bronquite

discussões. Às vezes silêncio demais.

torno de mim. Tudo está bem.

Raiva reprimida. Vontade de agredir

O amor relaxa e manda tudo o que é

Bursite

alguém.

diferente dele.

Estou em paz e à vontade em todas

Cabelos brancos

Stress. Crença em pressões e tensões. as áreas de minha vida. Sou forte e capaz.

Eu relaxo e deixo minha mente em

Câimbras

Tensão. Medo. Agarrar. Segurar.

paz.

Câimbras

Confio no processo da vida. Estou

Medo. Parar o processo.

abdominais

seguro.

Calvície

Medo. Tensão. Tentando controlar

Estou seguro. Eu me amo e me

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

tudo. Não confia no processo da vida.

aprovo. Confio na vida.

Mágoa profunda. Ressentimento

Com amor perdôo e liberto todo o

antigo. Grande segredo ou pesar

Câncer

passado Escolho encher meu mundo

comendo o eu. Carregando ódios. O

de alegria. Eu me amo e me aprovo.

que adianta?

Sentindo-se muito disperso. Muita

Dou-me permissão para ser tudo o que

frustração e raiva. Exigente e

quero e mereço o que há de melhor na

Candidíase

desconfiado nos relacionamentos. Só

vida. Amo e aprecio a mim mesmo e

exige. Não dá.

aos outros.

Preso em sofrimentos da primeira

infância. Agarrando-se aos trancos e

Perdôo a todos. Perdôo a mim mesmo.

Celulite

barrancos no passado. Dificuldade em

Perdôo todas as experiências do

avançar. Medo de escolher a própria

passado. Sou livre.

direção.

Representa o computador, o painel de

Eu sou o operador amoroso de minha

Cérebro

controle do corpo.

mente.

É fácil para mim reprogramar o

Crenças incorretamente computadas.

computador de minha mente. A vida é

- tumor

Teimosia. Recusa em mudar velhos

toda feita de mudanças e minha mente

padrões.

é sempre nova.

Lágrimas são o rio da vida,

Estou em paz com todas as minhas

Choro

derramadas tanto na tristeza e medo

emoções. Eu me amo e me aprovo.

como na alegria.

Avanço para dentro do meu mais alto

Sendo hipócrita. Medo por causa de

bem. O bem para mim está em todos

Ciática

dinheiro e do futuro.

os lugares. Sou seguro e estou em

segurança.

Desejos de ir contra a corrente.

Estou em paz aqui mesmo. Aceito o

Coceira

Insatisfeito. Remorso. Coçar para abrir meu bem, sabendo que meus desejos a pele e poder sair ou fugir.

e necessidades serão atendidos.

Abro o coração e crio somente

Egocentrismo. Entupir os canais de

Colapso nervoso

comunicações amorosas. Estou

comunicação.

seguro. Estou bem.

Escolho amar a vida. Meus canais de

Obstruindo os canais da alegria. Medo

Colesterol

alegria estão bem abertos. É seguro

de aceitar a alegria.

receber.

Irritação mental. Medo do futuro.

Esta criança reage apenas ao amor e

Cólicas infantis

Sensação de insegurança.

pensamentos carinhosos. Tudo é paz.

Coluna vertebral

Suporte flexível da vida.

Sou apoiado pela vida.

Incapacidade de fluir com o apoio da

Solto todos os medos. Agora confio no

- desvios

vida. Medo e tentar se agarrar a

processo da vida. Sei que a vida é

(escoliose,

velhas idéias. Falta de confiança na

para mim. Minha postura é perfeita

lordose, etc.)

vida. Falta de integridade. Não tem

como o amor.

coragem nas convicções.

A vida ampara todos os meus

Sentindo-se sem o menor apoio da

- hérnia de disco

pensamentos. Portanto eu me amo e

vida. Indeciso.

me aprovo, e está tudo bem.

Nós o cercamos de segurança e amor.

Coma

Medo. Fugir de algo ou alguém.

Criamos um espaço para você se

curar. Você é amor.

Representa o centro do amor e da

Meu coração bate dentro do ritmo do

Coração

segurança. (Ver sangue)

amor.

Problemas emocionais duradouros.

Alegria. Alegria. Alegria. Deixo

- distúrbios

Falta de alegria. Endurecimento do

amorosamente a alegria fluir pela

coração. Crença em *stress* e tensão.

minha mente, corpo e vida.

Espremendo toda a alegria do coração

Trago a alegria de volta ao centro do

- infarto

em favor de dinheiro, posição, etc.

meu coração. Expresso amor a tudo.

- trombose

Sentindo-se só e assustado. Não é

Sou uno com a vida. O Universo me

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

coronariana

bom o bastante. Não faz o suficiente.

apóia totalmente. Tudo está bem.

Nunca vou conseguir.

Fluo facilmente com novas

Representa mudar de direções e

Cotovelo

experiências, novas direções e novas

aceitar novas experiências.

mudanças.

Desequilíbrio mental. Produção

Com amor eu equilibro minha mente e

Cushing, mal de

exagerada de idéias esmagadoras.

meu corpo. Agora escolho

Sensação de ser oprimido.

pensamentos que me fazem bem.

Estou em paz com os pormenores de

Dedos

Representam os pormenores da vida.

minha vida.

Representa o intelecto e a

- polegar

Minha mente está em paz.

preocupação.

- indicador

Representa o ego e o medo.

Sou seguro.

Sinto-me à vontade com minha

- médio

Representa a raiva e a sexualidade.

sexualidade.

- Anular

Representa uniões e o pesar.

Sou tranquilamente amoroso.

- mínimo

Representa a família e o fingimento.

Sou eu mesmo na família da vida.

Todas as experiências são perfeitas

Defeitos de

Carma. Você escolheu vir assim. Nós

para nossa evolução. Estou em paz

nascença

escolhemos nossos pais.

aqui mesmo

Dentes Representam

decisões.

Tomo decisões com base nos princípios

Indecisão duradoura. Incapacidade de

- problemas com

da verdade e repouso em segurança

dividir as idéias para analisá-las e

os dentes

sabendo que apenas a Ação Certa está

tomar decisões.

acontecendo em minha vida.

Abro minha consciência para a

Não cede espaço suficiente para criar

- siso incluso

expansão da vida. Há bastante espaço

uma base firme.

para eu crescer e mudar.

A vida é mudança e eu me adapto

Desistir. Prefere morrer a mudar.

Derrame

facilmente ao novo. Aceito a vida

Resistência. Rejeita a vida.

passada, presente e futura.

Medo. Não consegue enfrentar. Sair de É seguro ser eu mesmo. Expresso Desmaios

cena.

quem sou.

Sonhando com o que poderia ter sido

Este instante está cheio de alegria.

ou tido. Grande necessidade de

Diabetes

Agora escolho vivenciar a doçura do

controlar. Tristeza profunda. Não resta hoje.

nenhuma doçura.

Minha ingestão, assimilação e

Diarréia

Medo. Rejeição. Fuga.

eliminação estão em perfeita ordem.

Estou em paz com a vida.

Medo extremo. Desejo frenético de

É seguro para mim estar vivo. Sou

controlar tudo e todos. Profunda

Distrofia muscular

bom como sou. Confio em mim

necessidade de se sentir seguro. Perda mesmo.

de fé e confiança.

Recusa em mudar. Medo do futuro.

Estou disposto a mudar e evoluir.

Doenças crônicas

Sensação de insegurança.

Agora crio um novo e seguro futuro.

Crença em calendários, conceitos

Esta criança é divinamente protegida e

Doenças da

sociais e falsas leis. Comportamento

está cercada de amor. Afirmamos a

infância

infantil dos adultos que o cercam.

imunidade mental.

Culpa ligada ao sexo. Necessidade de

Com amor e alegria aceito minha

Doenças

castigo. Crença de que os órgãos

sexualidade e sua expressão. Aceito

venéreas

genitais são sujos ou pecaminosos.

somente pensamentos que me apóiam

Maltratando o próximo.

e me fazem bem.

Dor

Desejo de ser amado. Desejo de ser

Eu me amo e me aprovo. Sou amoroso

- contínua

abraçado.

e digno de ser amado.

Com amor eu liberto o passado. Eles

- aguda

Culpa. A culpa sempre procura castigo. estão livres e eu estou livre. Agora 63

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

está tudo bem em meu coração.

Eu me amo e me aprovo. Vejo a mim

Invalidando a si próprio. Autocrítica.

Dor de cabeça

e ao que faço com olhos de amor.

Medo.

Estou seguro.

Dor nas costas

Falta de apoio emocional. Sentindo

Eu me amo e me aprovo. A vida me

- parte superior

que não é amado. Retendo o amor.

ama e me aprova.

Culpa. Preso em todas aquelas

Liberto o passado. Estou livre para ir

- parte média

“coisas” do passado. Saia de minhas

em frente com amor em meu coração.

costas.

Medo por causa de dinheiro. Falta de

Confio no processo de vida. Tudo o

- parte inferior

apoio financeiro.

que preciso vem a mim. Estou seguro.

Estou disposto a soltar o passado. É

Edema

O que ou quem você não quer largar?

seguro para mim deixar ir. Agora sou

livre.

Medo de absorver a vida. Não se

É meu direito de nascença viver plena

Enfisema

considera digno de viver.

e livremente. Amo a vida. Eu me amo.

Enjôos

Movimento-me com facilidade pelo

Medo. Escravidão. Sensação de estar

- em veículos

tempo e pelo espaço. Somente o amor

preso em uma armadilha.

me cerca.

Estou totalmente seguro no Universo.

Medo. Medo da morte. Falta de

- no mar

Estou em paz em todos os lugares.

controle.

Confio na vida.

Medo de um dos progenitores,

Esta criança é vista com amor,

Enurese noturna

geralmente do pai.

compaixão e compreensão.

Crenças sociais. Modo antigo de

Eu me amo e me aceito em todas as

Envelhecimento,

pensar. Medo de ser você mesmo.

idades. Cada instante de minha vida é

problemas do

Rejeição do que é novo.

perfeito.

Desagrado por ser impelido por

alguém. Resistência ao fluxo da vida.

Relaxo no fluxo da vida e a deixo

Enxaqueca

Medos sexuais.

fornecer tudo o que preciso com

(em geral pode ser aliviada pela

facilidade. A vida é favorável a mim.

masturbação)

Sensação de perseguição. Rejeita a

Escolho ver a vida como eterna e

Epilepsia

vida. Sensação de grande luta.

alegre, Sou eterno, estou alegre e em

Autoviolência.

paz.

Centro-me na segurança e aceito a

Equilíbrio, perda

Pensamento difuso. Não centrado.

perfeição de minha vida. Tudo está

de

bem.

Ao escolher pensamentos de amor e

Endurecimento mental, coração duro,

Esclerose múltipla

alegria, crio um mundo cheio de amor

vontade de ferro, inflexibilidade. Medo. e alegria. Sou livre e seguro.

Medo de resistência ao processo da

Confio no processo da vida. Estou

vida OU não precisa passar pela

sempre no lugar certo, fazendo as

Esterilidade

experiência da paternidade ou

coisas certas nas horas certas. Eu me

maternidade.

amo e me aprovo.

Resistência. Tédio. Falta de amor pelo

Tenho entusiasmo pela vida e estou

Fadiga

que faz.

cheio de energia e vitalidade.

Estou na fresca e calma expressão do

Febres Raiva.

Queimando.

amor e da paz.

Negando-se a si mesma. Rejeitando a

Rejubilo-me com minha feminilidade.

Femininos, males feminilidade. Rejeição do princípio

Adoro ser mulher. Amo o meu corpo.

feminino.

Desprendo o padrão em meu interior

Alimentando a mágoa causada pelo

- fibromas

que atraiu essa experiência. Crio só o

parceiro. Um golpe no ego feminino.

bem em minha vida.

- leucorréia

Crença de que as mulheres são

Crio todas as minhas experiências. Sou

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

impotentes diante dos homens. Raiva

o poder. Rejubilo-me com minha

do parceiro.

feminilidade. Sou livre.

Os outros refletem o amor e a

Raiva do parceiro. Culpa sexual.

- vaginite

aprovação que tenho por mim.

Punindo a si mesma.

Rejubilo-me com minha sexualidade.

A vida me ama e eu amo a vida. Agora

Profunda crença de que a vida não dá

Fibrose cística

escolho absorver a vida plena e

certo para você. Pobre de mim.

livremente.

Eu conheço apenas o amor, a paz e a

Fígado

Sede da raiva e emoções primitivas.

alegria.

Queixas crônicas. Justificando a

Escolho viver através do espaço aberto

- distúrbios

procura de defeitos para se enganar.

em meu coração. Procuro o amor e o

Sentindo-se uma pessoa má.

encontro em todos os lugares.

Amargura. Pensamentos duros.

Libertar o passado só me traz alegria.

- cálculos biliares Condenação. Orgulho.

A vida é doce e eu também.

Preconceito interno e externo. Razão

Tenho compaixão, tolerância e amor

- icterícia

desequilibrada.

por todas as criaturas.

Resistência à mudança. Medo raiva,

Minha mente está limpa e livre. Deixo

- hepatite

ódio. O fígado é também a sede do

o passado e entro no novo. Tudo está

ódio.

bem.

Estou seguro. Confio plenamente no

Medo. Bloqueio no processo de deixar

Fístulas

processo da vida. A vida é favorável a

ir o passado.

mim.

Ressentimento da vida. Rugas no rosto Expresso a alegria de viver e permito-Flacidez

resultam de pensamentos flácidos na

me desfrutar cada momento de cada

mente.

dia. Torno-me jovem de novo.

Raiva e frustração. Acusando outras

A alegria agora flui livremente dentro

Flebite

pessoas pela limitação e falta de

de mim. Estou em paz com a vida.

alegria na vida.

Frustração em não ser aceito.

Eu me amo e me aprovo. Dou-me

Frieiras

Incapacidade de ir em frente com

permissão para ir em frente. É seguro

facilidade.

me movimentar.

Medo. Negação do prazer. Crença em

É seguro para mim desfrutar de meu

Frigidez

que o sexo é ruim. Parceiros

próprio corpo. Regozijo-me em ser

insensíveis.

mulher.

Raiva. Fervendo de raiva. Agitação

Expresso amor e alegria. Estou em

Furúnculos

colérica.

paz.

Sou livre para falar por mim mesmo.

Insegurança. Falta de auto-expressão. Agora sou seguro em minha

Gagueira

Sem permissão para chorar.

expressão. Eu me comunico apenas

com amor.

Agora escolho pensamentos

Morbidez mental. Afogando a alegria

Gangrena

harmoniosos e deixo a vida fluir

com pensamentos que envenenam.

livremente em mim.

Avenida da expressão. Canal da

Abro meu coração e canto as alegrias

Garganta

criatividade.

do amor.

É certo fazer barulho. Expresso-me

Incapacidade de falar por si. Raiva

com alegria e liberdade. Falo por mim

- problemas

engolida. Criatividade sufocada.

com facilidade. Expresso minha

Recusa em mudar.

criatividade. Estou disposto a mudar.

Incerteza prolongada. Sensação de

Eu me amo e me aprovo. Estou em

Gastrite

condenação.

segurança.

Gengivas

Incapacidade de manter decisões.

Sou uma pessoa decidida. Vou em

- problemas

“Maria vai com as outras”.

frente e me respaldo com amor.

Raiva com a incapacidade de manter

Eu me aprovo e minhas decisões são

- piorréia

decisões.

sempre perfeitas para mim.

- sangramento

Falta de alegria nas decisões tomadas

Confio em que a Ação Certa está

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

na vida.

sempre acontecendo em minha vida.

Estou em paz.

Representam manter posição.

Glândulas

Atividade que começa a partir de si

Sou a força criativa em meu mundo.

mesmo.

Tenho todas as idéias e atividades

- distúrbios

Má distribuição de idéias “vá e faça”.

divinas de que preciso. Avanço agora

glandulares

mesmo.

Representa proteção.

Sou protegido pelo Amor Divino. Estou

Gordura

Supersensibilidade.

sempre em segurança. Sou seguro.

Sou seguro e estou em segurança.

Gota

Necessidade de dominar. Raiva.

Estou em paz comigo mesmo e com os

outros.

Estou além das crenças em grupo ou

Reação muito grande contra crenças e

Gripe

no calendário. Estou livre de toda

negatividade. Crença em estatísticas.

congestão e influência.

Liberto o passado com amor. Falo com

Pensamentos de raiva e vingança.

Hálito, mau

carinho e amor. Escolho dar voz

Mexericos maldosos. Atitudes vis.

apenas ao amor. Exalo só o bem.

Eu me amo e sou carinho comigo

Hematomas e

As pequenas colisões da vida.

mesmo. Sou delicado e gentil comigo

contusões

Autopunição.

mesmo. Tudo está bem.

Medo de prazos determinados. Raiva

Deixo ir tudo o que é diferente do

Hemorróidas

do passado. Medo de soltar. Sentindo-

amor. Há tempo e espaço para tudo o

se sobrecarregado.

que quero fazer.

Minha mente é gentil e harmoniosa. Eu

Relacionamentos rompidos. Esforço,

Hérnia

me amo e me aprovo. Sou livre para

fardos. Expressão criativa incorreta.

ser eu mesmo.

Crença em massa em culpa sexual e

Meu conceito de Deus me ampara. Sou

necessidade de punição. Vergonha

normal e natural. Rejubilo-me com

Herpes genital

pública. Crença num Deus que castiga. minha sexualidade e meu corpo. Sou Rejeição dos órgãos genitais.

maravilhoso.

Palavras infectadas seguradas pelos

Crio somente experiências alegres em

Herpes lábia

lábios. Acusações.

minha vida.

Estou relaxado e em paz porque confio

Herpes zoster

Medo e tensão. Sensível demais.

no processo da vida. Tudo está bem

em meu mundo.

Hiperglicemia Ver

Diabetes

Estou seguro em qualquer lugar do

Medo. Resistência a mudanças. Não

Hiperventilação

Universo. Eu me amo e confio no

confio no processo da vida.

processo da vida.

Agora escolho fazer minha vida leve,

Hipoglicemia

Esmagado pelos fardos da vida.

fácil e alegre.

Acusações e um medo tremendo de

“não ser bom o bastante”. Corrida

Sinto-me perfeitamente feliz por ser

frenética para provar-se a si mesmo

eu mesmo. Sou bom o bastante sendo

Hodgkin, doença

até o sangue não ter mais substância

como sou. Eu me amo e me aprovo.

de

nem mesmo para si próprio. A alegria

Sou alegria me expressando e

da vida é esquecida na corrida por

recebendo.

aceitação.

Pressão sexual, tensão, culpa. Crenças Agora permito que o pleno poder do Impotência

sociais. Despeito de uma parceira

meu princípio sexual atue com

anterior. Medo da mãe.

facilidade e alegria.

Estar preso nos mesmos padrões de

Meus pensamentos fluem livre e

Inchaço

pensamento. Idéias entupidas,

facilmente. Movimento-me através das

dolorosas.

idéias com facilidade.

Um deixar ir. Sensação de estar fora

À medida que me nutro, os que me

Incontinência

do controle em termos emocionais.

cercam são nutridos. Sou gentil e

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

Falta de auto-nutrição.

carinhoso comigo mesmo.

Não pode ser curado por meios

Milagres acontecem todos os dias. Eu

externos, a essa altura. Devemos nos

me interiorizo para dissolver o padrão

Incurável

interiorizar para efetuar a cura. O mal

que criou isto e agora aceito uma Cura

veio do nada e para o nada voltará.

Divina. E assim é.

Receio, medo, ansiedade profundos.

Digiro e assimilo todas as novas

Indigestão

Agarrando e moendo.

experiências em paz e com alegria.

Infecção

Irritação, raiva, aborrecimento.

Escolho ser pacífico e harmonioso.

Medo. Vermelho de raiva. Pensamento Meu pensamento é calmo pacífico e Inflamações

inflamado.

centrado.

A mente conhece a sua verdadeira

Fugindo da família. Escapismo.

Insanidade

identidade e é um ponto criativo da

Retirada. Violenta separação da vida.

Divina Auto-Expressão.

Com amor deixo ir o dia e entro num

Medo. Não confia no processo da vida.

Insônia

sono tranqüilo, sabendo que o amanhã

Culpa.

cuidará de sim mesmo.

Intestinos

Representam a libertação de desejos.

Deixar ir é fácil.

Com facilidade e liberdade deixo ir o

Medo de largar o velho e não mais

- problemas

velho e alegremente dou boas vindas

necessário.

ao novo.

Pais exigentes. Sensação de opressão

Eu me amo e me aprovo. Crio minha

- colite

e derrota. Grande necessidade de

própria alegria. Escolho ser um

afeto.

vencedor na vida.

Depósitos velhos e confusos

Liberto e dissolvo o passado. Penso

pensamentos entupindo o canal da

- colite mucosa

com clareza. Vivo no agora em paz e

eliminação. Atolado na lama pegajosa

com alegria.

do passado.

Medo. Agarrando-se a idéias não

Eu relaxo e deixo a vida fluir através

- gases

digeridas.

de mim com facilidade.

Eu me amo e me aprovo. Estou

Medo preocupação. Não ser bom o

- ileíte

fazendo o melhor que posso. Sou

bastante.

maravilhoso. Estou em paz.

- reto

V. Ânus

Confio no processo da vida. Somente a

- sangramento

Raiva e frustração.

ação certa e boa tem lugar em minha

ano-retal

vida.

“Ites” em geral

Estou disposto a mudar todos os

(designando

Raiva e frustrações sobre aspectos da

padrões de crítica. Eu me amo e me

inflamações e

própria vida.

aprovo.

infecções)

Joelhos

Representam o orgulho e o ego.

Sou flexível e deixo-me fluir.

Estou sempre no controle de meus

Labirintite

Medo. Medo de não estar no controle.

pensamentos. Eu me amo e me

aprovo.

Tão furioso que não consegue falar.

Sou livre para pedir o que quero. É

Laringite

Medo de retrucar. Ressentimento da

seguro me expressar. Estou em paz.

autoridade.

Incapacidade total de lidar com a vida. Elevo-me acima das limitações. Sou Lepra

Crença duradoura em não ser limpo ou divinamente guiado e inspirado. O

bom o bastante.

amor cura a vida por completo.

Deixo para trás as limitações do

Matando brutalmente a inspiração. O

Leucemia

passado e entro na liberdade do agora.

que adianta?

É seguro ser eu mesmo.

Eu agora estou totalmente centrado no

Alerta de que a mente precisa ser

Linfáticos,

amor e na alegria de estar vivo. Deixo-

recentrada no que é essencial na vida:

problemas

me fluir com a vida. A paz de espírito

amor e alegria.

é minha.

Lúpus

Desistir. Melhor morrer do que

Falo por mim mesmo com liberdade e

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

defender a si mesmo. Raiva e castigo.

facilidade. Afirmo o meu próprio poder.

Eu me amo e me aprovo. Sou livre e

seguro.

Confio no processo da vida e sei que

Raiva e resistência. Não querer tomar

Luxações

ela só me leva para o meu mais alto

uma determinada direção na vida.

bem. Estou em paz.

Segurar e manusear. Pegar e apertar.

Escolho lidar com todas as minhas

Agarrar e soltar. Acariciar. Beliscar.

Mãos

experiências com amor, alegria e

Todos os meios de se lidar com

prazer.

experiências

Raiva e frustração. Desejo de não

A paz e harmonia divinas estão dentro

ouvir o que está acontecendo.

e em torno de mim. Sou um oásis de

Mastoidite

Geralmente afeta crianças. Medo

paz, amor e alegria. Tudo está bem

afetando a compreensão.

em meu mundo.

Estou disposta a mudar os padrões em

Raiva, ressentimento. Desejo de

Maxilar

mim que criaram esta condição. Eu me

vingança.

amo e me aprovo. Eu sou seguro.

Extrema discórdia na família. Vivendo

Escolho criar paz em minha mente,

em uma atmosfera de raiva e medo.

meu corpo e minha vida. Tudo está

Meningite

Intenso tumulto interior. Falta de

bem. Sou amado e estou em

apoio.

segurança.

Medo de não ser mais desejada. Medo

Sou equilibrada e pacífica em todas as

Menopausa,

de envelhecer. Auto-rejeição. Não ser

mudanças de ciclos. Abençôo meu

distúrbios da

boa o bastante.

corpo com amor.

Aceito meu pleno poder como mulher

Rejeição da feminilidade. Culpa.

Menstruação,

e aceito todos os meus processos

Medo. Crença em que os órgãos

distúrbios da

corporais como normais e naturais. Eu

genitais são sujos ou pecaminosos.

me amo e me aprovo.

Hábito arraigado de depreciar a vida.

Sou uno com toda a vida. Vejo-me nos

Prejudicando os outros. Muita

Mononucleose

outros e amo o que enxergo neles.

autocrítica. Costume de brincar o jogo

Rejubilo-me por estar vivo.

“Não é horrível...”.

Representam o poder. Nádegas

Uso meu poder sabiamente. Sou forte.

Nádegas

flácidas, perda do poder.

Sinto-me seguro. Tudo está bem.

Não consegue enfrentar. Medo

Confio na sabedoria e orientação

Narcolepsia

extremo. Querendo se afastar de tudo. divinas. Sei que estão sempre me Não deseja estar aqui.

protegendo. Estou em segurança.

Reconheço minha própria capacidade

Nariz

Representa o auto-reconhecimento.

intuitiva.

Necessidade de reconhecimento.

- hemorragia

Eu me amo e me aprovo. Reconheço

Sentindo-se não reconhecido e não

nasal

meu verdadeiro valor. Sou formidável.

notado. Chorando por amor.

Estou seguro. Confio no processo da

Medo. Rejeitando uma idéia ou

Náuseas

vida, sei que ele só traz o bem para

experiência.

mim.

Representam a comunicação.

Nervos

Comunico-me com facilidade e alegria.

Repórteres receptivos.

Estou numa viagem interminável pela

Medo, ansiedade, luta, correria. Não

eternidade e tenho muito tempo.

Nervosismo

confia no processo da vida.

Comunico-me com o coração. Tudo

está bem.

Castigo por causa de culpa. Angústia

Eu me perdôo. Eu me amo e me

Nevralgias

relacionada com a comunicação. Não

aprovo. Comunico-me com amor.

confia no processo da vida.

Liberto o padrão da procrastinação

Ressentimento, frustração e ego ferido

Nódulos

dentro de mim e agora deixo o

por causa da carreira.

sucesso ser meu.

Odor corporal

Medo. Não gosta de si. Medo dos

Eu me amo e me aprovo. Estou

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

outros. seguro.

Representa a capacidade de ver

Olhos

claramente – o passado, presente e

Vejo com amor e alegria.

futuro.

- problemas

Não gosta do que vê na própria vida.

Agora crio uma vida que adoro ver.

- problemas em

Não quer ver o que está acontecendo

A harmonia, a alegria, a beleza e a

crianças

na família.

segurança agora cercam esta criança.

“Eu sou o problema”. Medo de ver

Eu agora estou disposto a ver minha

- astigmatismo

realmente a si próprio.

própria beleza e magnificência.

Incapacidade de olhar à frente com

A vida é eterna e plena de alegria.

- catarata

alegria. O futuro lhe parece sombrio.

Anseio ver cada momento dela.

Vejo com os olhos do amor. Existe

Raiva e frustração diante do que está

- conjuntivite

uma solução harmoniosa e eu a aceito

vendo na vida.

agora.

Não querendo ver o que está lá fora.

- estrabismo

É seguro me ver. Estou em paz.

Objetivos cruzados.

- estrabismo

Medo de olhar para o presente, bem

Eu me amo e me aprovo agora

divergente

aqui.

mesmo.

Recusa-se terminantemente a perdoar.

- glaucoma

Pressão exercida por mágoas

Vejo com amor e ternura.

duradouras. Derrotado por tudo.

Deixo ir a necessidade de estar certo.

- hemorragia

Raiva e frustração. Não quer ver.

Estou em paz. Eu me amo e me

ocular

aprovo.

Estou seguro no aqui e agora. Vejo

- hipermetropia

Medo do presente.

tudo.

Aceito a divina orientação e estou

Medo do futuro. Não confia no que

- miopia

sempre seguro. Confio no processo da

está à frente.

vida. Estou seguro.

Deixo o amor do meu coração curar

Extrema raiva. Desejo de atingir

- queratite

tudo o que vejo. Escolho a paz. Tudo

aqueles que vê.

está bem em meu mundo.

Feitos para carregar alegria, não

Ombros

Sou livre para ser alegre.

pesos.

Fico em pé ereto e livre. Eu me amo e

Carregando os fardos da vida.

- caídos

me aprovo. Estou em paz com o

Impotência e desesperança.

processo da vida.

Representam o princípio feminino e

Órgãos genitais

É seguro ser quem sou.

masculino.

Regozijo-me na minha própria

Preocupação por não se sentir bom o

expressão da vida. Sou perfeito

- problemas

bastante.

exatamente como sou. Eu me amo e

me aprovo.

Órgãos genitais

femininos

Representam o ponto de criação.

- ovários

Sou equilibrado no meu fluxo criativo.

Criatividade.

Sinto-me a vontade dentro do meu

- útero

Representa o lar da criatividade.

corpo.

- vulva

Representa a vulnerabilidade.

Representa a proteção dos órgãos

Osso púbico

Minha sexualidade é segura.

genitais.

Ossos

Representam a estrutura do Universo.

Sou bem estruturado e equilibrado.

Pressão mental. Aperto. Músculos não

Respiro plenamente a vida. Relaxo-me

- deformidades

podem se esticar. Perda de mobilidade e confio no fluxo e no processo da mental.

vida.

Sou minha própria autoridade em meu

- fraturas

Rebelião contra a autoridade.

mundo, pois sou o único que pensa em

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

minha mente.

Raiva e frustração contra a própria

Estou em paz com a vida e confio no

Osteomielite

estrutura da vida. Sentindo-se sem

seu processo. Sou seguro e estou em

apoio.

segurança.

Ouvidos

Representam a capacidade de ouvir.

Ouço com amor.

A harmonia me cerca. Ouço com amor

Raiva. Não está querendo ouvir.

- dor

o que é prazeroso e bom. Sou um

Tumulto demais. Pais discutindo.

centro para o amor.

Ouço o que é divino e regozijo-me com

Rejeição, teimosia, isolamento. O que

- surdez

tudo o que sou capaz de ouvir. Sou

não quer ouvir? Não me amole.

uno com tudo.

Confio no meu Eu Superior. Ouço com

Recusa em ouvir. Não dá ouvidos à

- zumbido

amor minha voz interior. Liberto tudo

voz interior. Teimosia.

o que é diferente da ação do amor.

Pâncreas

Representa a doçura da vida.

Minha vida é doce.

Rejeição. Raiva e frustração porque a

Eu me amo e me aprovo. Eu sozinho

Pancreatite

vida parece ter perdido sua doçura.

crio doçura e alegria em minha vida.

Medo. Terror. Fugindo de uma pessoa

Paralisia

Sou uno com a vida toda.

ou situação. Resistência.

Relaxo-me sabendo que estou em

Medo e intenso desejo de controlar

Parkinson, mal de

segurança. A vida é favorável a mim e

tudo e todos.

eu confio no seu processo.

Protege a individualidade. Um órgão

Pele

É seguro ser eu mesmo.

dos sentidos,

Sou uma divina expressão da vida. Eu

Não aceita a si mesmo. Não gosta de

- acne

me amo e me aceito bem aqui onde

si

estou agora.

Irritação por causa de atrasos. Modo

Eu me amo e me aprovo. Estou em

- assaduras

infantil de chamar atenção.

paz com o processo da vida.

Resistência. Falta de proteção

Fluo suavemente com a vida e a cada

- bolhas

emocional.

nova experiência. Tudo está bem.

É seguro ver e experimentar novas

Conceitos e idéias endurecidos. Medo

- calosidades

idéias e modos de fazer. Estou aberto

solidificado.

e receptivo ao bem.

Pele

Eu me amo e me aprovo. Sou amoroso

- cravos

Sentindo-se sujo e não amado.

e digno de amor.

A harmonia e a paz, o amor e a alegria

Antagonismo sufocante. Erupções

- eczema

me cercam e habitam dentro de mim.

mentais.

Sou seguro e estou em segurança.

Estou divinamente protegido e seguro

Sentindo-se desprotegido e inseguro.

-

o tempo todo. Tudo o que faço é certo

Sentindo-se irritado e ameaçado pelos

esclerodermatite

e me traz amor que aceito com

outros. Criando proteção.

alegria.

Amorosamente eu me protejo com

Ansiedade, medo. Velhas mágoas

pensamentos de amor e alegria. O

- problemas

enterradas. Estou sendo ameaçado.

passado está perdoado e esquecido.

Estou livre neste mesmo instante.

Medo de ser magoado. Amortecendo

Estou vivo para as alegrias da vida.

os sentimentos e o eu. Recusando-se a

- psoríase

Mereço e aceito o melhor que existe

assumir responsabilidade pelos

na vida. Eu me amo e me aprovo.

próprios sentimentos.

Sensação de não pertencer ao grupo.

Estou no próprio centro da vida e

Vitiligo

Sentindo-se completamente fora de

totalmente ligado em amor.

tudo.

Representam tanto a atração como o

Pêlos púbicos

se esconder. Nem crianças nem idosos

os têm.

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

Pernas

Levam-nos para frente na vida.

A vida é para mim.

Eles estavam fazendo o melhor que

podiam com a compreensão,

- coxas

Segurando velhos traumas de infância. consciência e conhecimento que

tinham. Eu os liberto.

Vou à frente com confiança e alegria,

Medo do futuro. Não querendo ir em

- parte inferior

sabendo que tudo é bem em meu

frente.

futuro.

Minha compreensão é clara e estou

Representam nossa compreensão de

Pés

disposto a mudar com os tempos.

nós mesmos, da vida e dos outros.

Estou seguro.

Representam os pormenores do

Todos os pormenores cuidam de si

- artelhos

futuro.

mesmos.

Avanço na vida com facilidade e

- problemas

Medo do futuro e de não ir em frente.

alegria.

Representa a flexibilidade. Também a

Pescoço

Estou em paz com a vida.

capacidade de ver o que está lá atrás.

É com a flexibilidade e facilidade que

Recusando-se a ver o outro lado da

vejo todos os lados de uma questão.

- problemas

questão. Teimosia, inflexibilidade.

Existem infinitos modos de se fazer e

ver coisas. Estou em segurança.

- torcicolo

Teimosia inflexível.

É seguro ver outros pontos de vista.

Há o bastante para todos. Crio o meu

Ciúme paralisante. Desejo de parar

Poliomielite

bem e minha liberdade com

alguém.

pensamentos amorosos.

Perdôo facilmente. Eu me amo e me

Alimentando velhas mágoas. Fazendo

Pólipos

gratificarei com pensamentos

crescer o ressentimento.

elogiosos.

Pressão

sanguínea

Problema emocional duradouro não

Liberto alegremente o passado. Estou

- alta

resolvido.

em paz.

Falta de amor em criança. Derrotismo. Agora escolho viver no eternamente

- baixa

O que adianta? Não vai mesmo dar

alegre AGORA. Minha vida é uma

certo.

grande alegria.

À medida que vou soltando o passado,

Recusando-se a soltar velhas idéias.

o novo, o fresco e o vital entram em

Prisão de ventre

Às vezes, avareza.

mim. Deixo a vida fluir através de

mim.

Aceito minha masculinidade e rejubilo-

Próstata

Representa o princípio masculino.

me com ela.

Temores mentais enfraquecendo a

Eu me amo e me aprovo. Aceito meu

masculinidade. Desistindo de tudo.

- problemas

próprio poder. Sou eternamente jovem

Culpa e pressão sexual. Crença no

de espírito.

envelhecimento.

Pulmões

A capacidade de absorver a vida.

Absorvo a vida em perfeito equilíbrio.

Depressão. Sofrimento. Medo de

Tenho a capacidade de absorver a

- problemas

absorver a vida. Não se acha digno de

plenitude da vida. Com amor vivo a

viver plenamente.

vida em plenitude.

Desesperado. Cansado da vida.

Livremente absorvo idéias divinas que

- pneumonia

Ferimentos emocionais que não têm

estão cheias de sopro e inteligência da

permissão para se curar.

vida. Este é um novo momento.

Definhando por causa do egoísmo.

Enquanto me amo e me aprovo vou

- tuberculose

Possessivo. Pensamentos cruéis.

criando um mundo alegre e pacífico

Vingança.

para eu viver.

Manuseio todas as minhas

Pulso

Representa movimento e facilidade.

experiências com sabedoria, amor e

facilidade.

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

Carrega o corpo em perfeito equilíbrio. Viva! Viva! Existe amor e alegria em Quadril

O impulso mais importante no avanço. todos os dias.

Medo de avançar quando depende de

Estou em perfeito equilíbrio. Avanço

decisões importantes. Não se interessa

- problemas

na vida com facilidade e alegria em

em avançar porque acha que nada o

qualquer idade.

espera.

Crio somente a paz e a harmonia

Queimaduras

Raiva. Queimando. Furioso.

dentro de mim e no meu ambiente.

Mereço me sentir bem.

Passando o mesmo velho e triste

Os filmes de minha mente são belos

Quistos

filme. Alimentando mágoas. Uma falsa porque eu os escolho fazer assim. Eu evolução.

me amo.

Cólera. Crença em que a violência é a

Raiva

Sou cercado e habitado pela paz.

resposta.

Má nutrição emocional. Falta de amor

Sou seguro e estou alimentado pelo

Raquitismo

e segurança.

amor do Universo.

Muita coisa acontecendo ao mesmo

tempo. Confusão mental, desordem.

Deixo minha mente relaxar e ficar em

Resfriados

Pequenas mágoas. Crenças tipo “pego

paz. A clareza e a harmonia estão

no mínimo três resfriados a cada

dentro e em torno de mim.

inverno”.

Representa a capacidade de absorver

Respiração

Eu amo a vida.

a vida.

Medo ou recusa em absorver a vida

É meu direito de nascença viver plena

plenamente. Acha que não tem o

e livremente. Sou digno de amor.

- problemas

direito de ocupar espaço ou às vezes

Agora escolho viver a vida em sua

nem de existir.

plenitude.

Retenção de

O que está com medo de perder?

Eu solto com alegria.

líquidos

Crio minhas próprias experiências. À

Sentindo-se vítima. Falta de amor.

medida que vou aprovando a mim e

Reumatismo

Amargura crônica. Ressentimento.

aos outros, minhas experiências se

tornam melhores.

Estou seguro o bastante para ter

Rigidez muscular. Pensamento rígido, endurecido.

flexibilidade em minha mente.

Congestão emocional. Medo do

Eu sou uno com TUDO DA VIDA. Estou

Rinite alérgica

calendário. Crença em perseguição.

em segurança todo o tempo.

Culpa.

Rins

A Divina Ação Certa está sempre

Crítica, desapontamento, fracasso.

acontecendo em minha vida. Só o bem

- problemas

Vergonha. Reagindo como uma

vem de cada experiência. É seguro

criancinha.

crescer.

Liberto o padrão em minha consciência

“Enfezado”. Geralmente com o sexo

- infecções

que criou esta condição. Estou

oposto ou amante. Acusando outras

urinárias

disposto a mudar. Eu me amo e me

pessoas.

aprovo.

Somente a Ação Certa está

Reação exagerada ao fracasso e

- nefrite

acontecendo em minha vida. Deixo ir o

decepção.

velho e dou boas-vindas ao novo.

Liberto tudo o que é diferente do amor

Recusa teimosa em soltar velhos

e da alegria em minha mente. Saio do

Roncar

padrões.

passado e entro no novo, fresco e

vital.

Representa o que mostramos ao

È seguro ser eu mesmo. Expresso o

Rosto

mundo.

que sou.

Forte crença de que não pode falar

É meu direito de nascença ter todas as

Rouquidão

sobre si mesmo e pedir o que precisa.

minhas necessidades atendidas. Agora

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

peço o que quero com amor e

facilidade.

Sou a alegria da vida expressando e

Sangramentos

Alegria escapando. Raiva. Mas onde?

recebendo em perfeito ritmo.

Representa a alegria fluindo

Sou a alegria da vida expressando e

Sangue

livremente no corpo

recebendo.

Atitude “sim, mas...”. Falta de alegria.

É seguro para eu experimentar alegria

- anemia

Medo da vida. Sentindo-se não bom o

em todas as áreas de minha vida. Amo

bastante.

a vida.

Esta criança vive e respira a alegria da

- anemia

Uma crença de que não se é bom o

vida e é alimentada pelo amor. Deus

falciforme

bastante destrói a alegria da vida.

faz milagres diariamente.

- coágulos

Fechando o fluxo da alegria.

Desperto nova vida dentro de mim.

Falta de alegria. Falta de circulação de Alegres idéias novas estão circulando

- problemas

idéias.

livremente dentro de mim.

Pensamento infectado. Deixando

Sou a viva, amorosa, alegre expressão

Sarna

outros entrar sob a pele.

da vida. Sou minha própria pessoa.

Representam a alimentação e cuidados Absorvo e dou nutrição em perfeito Seios

maternais.

equilíbrio.

Superproteção. Excesso na atuação

Sou livre para ser eu mesma e dou aos

- caroços, cistos, maternal. Atitudes dominadoras.

outros a liberdade de serem como são.

sensibilidade

Cortando a nutrição.

É seguro todos nós evoluirmos.

Voltando à chamada “segurança da

Proteção Divina. Paz. A Inteligência do

infância”. Exigindo cuidado e atenção.

Senilidade

Universo atua em todos os níveis da

Uma forma de controlar os que estão à vida.

sua volta. Escapismo.

Agora assumo a direção de minha

Deixando reinar a confusão. Dando

mente e minha vida. Sou uma mulher

Síndrome Pré-

poder a influências externas. Rejeição

poderosa e dinâmica. Todas as partes

menstrual

dos processos femininos.

do meu corpo funcionam com

perfeição. Eu me amo.

Declaro que a paz e a harmonia

Irritação com alguém, uma pessoa

Sinusite

habitam em mim e me cercam todo o

bem próxima.

tempo. Tudo está bem.

Derrotismo. Não cuida mais de si.

Eu me amo e me aprovo. É seguro eu

Supra-renais

Ansiedade.

cuidar de mim mesmo.

Forte crença de que é vítima e impuro. Os outros só refletem os bons

Tênia intestinal

Impotente diante das aparentes

sentimentos que tenho por mim. Amo

(solitária)

atitudes dos outros.

e aprovo tudo o que sou.

Testículos

Princípio masculino, masculinidade.

É seguro ser homem.

Deixo o amor do meu coração lavar,

Necessidade de soltar pensamentos

Tétano

limpar e curar todo o meu organismo e

coléricos, infeccionados.

emoções.

Meus pensamentos amorosos mantêm

Glândula mestra do sistema

meu sistema imunitário forte. Estou

Timo

imunitário. Sentindo-se atacado pela

protegido tanto por dentro quanto por

vida. “Eles” querem me pegar.

fora. Eu me curo com amor.

Deixando os outros entrarem sob a

Eu me amo e me aprovo. Nenhuma

Tinha (micose)

pele. Não se sente bom ou limpo o

pessoa, lugar ou coisa tem nenhum

bastante.

poder sobre mim. Sou livre.

Avanço além das velhas limitações e

Humilhação. Nunca consigo fazer o

Tireóide

agora me dou permissão para me

que quero. Quando será minha vez?

expressar livre e criativamente.

Extremo desapontamento por não ser

Devolvo o meu poder ao seu devido

capaz de fazer o que quer. Sempre

- hipertiroidis-mo

lugar. Tomo minhas próprias decisões.

agradando aos outros e não a si

Eu me realizo.

mesmo.

Tontura

Fuga, pensamento difuso. Recusa em

Estou profundamente centrado e

Doença ou

Causa provável

Novo padrão de pensamento

parte afetada

ver.

tranquilo na vida. É seguro para eu

estar vivo e alegre.

Tornozelo

Representa mobilidade e direção.

Avanço com facilidade na vida.

Recusa dar amor e consideração.

Compartilho meus sentimentos e meu

Torpor

Morrendo mentalmente.

amor. Reajo ao amor de todos.

Confio no processo da vida. Peço com

Raiva. Desejo de controlar. Recusa-se

Trismo

facilidade o que quero. A vida me

a expressar sentimentos.

ampara.

Amorosamente eu deixo ir o passado e

Alimentando velhas mágoas e abalos.

Tumores

volto minha atenção a este novo dia.

Acumulando remorso.

Tudo está bem.

Medo. Crença de que não é bom o

Eu me amo e me aprovo. Estou em

Úlcera péptica

bastante. Ansioso por agradar.

paz comigo mesmo. Sou maravilhoso.

Medo. Forte crença em que não é bom Eu me amo e me aprovo. Estou em

Úlceras

o bastante. O que o está comendo por paz. Estou calmo. Tudo está bem.

dentro?

Unhas

Representam a proteção.

Abro-me ao exterior com segurança.

É meu divino direito tomar minha

Preocupação e culpa sobre o direito de

- encravada

própria direção na vida. Estou seguro.

avançar.

Sou livre.

É seguro para mim crescer. Eu agora

Frustração. Comendo a si mesmo.

- roer unhas

lido com minha vida com amor e

Despeito de um dos progenitores.

facilidade.

Pequenos temores ocultos. Fazendo

Urticária

Trago paz a cada canto de minha vida.

tempestade em copo d’água.

Parado numa situação que odeia.

Fico em pé sob a verdade e vivo e

Desencorajamento. Sentindo-se

Varizes

ando com a alegria. Amo a vida e

sobrecarregado e com excesso de

circulo livremente.

trabalho.

Raiva da própria base da sua

Avanço com confiança e facilidade.

Verruga plantar

compreensão. Espalhando frustração

Confio no processo da vida e fluo com

sobre o futuro.

ele.

Pequenas expressões de ódio. Crença

Sou o amor e a beleza da vida em

Verruga

na feiúra.

plena expansão.

Agora descubro o quanto sou

Fugindo de si. Medo. Não sabe como

maravilhoso. Escolho me amar e

se amar.

encontrar prazer em mim mesmo.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é perfeito, pleno e completo.

Aceito a saúde como o estado natural de meu ser.

Eu agora liberto conscientemente qualquer padrão mental dentro de mim que poderia se expressar como doença de qualquer forma.

Eu me amo e me aprovo.

Amo e aprovo meu corpo.

Eu o alimento com comidas e bebidas nutritivas.

Eu o exercito de maneiras divertidas.

Reconheço meu corpo como uma maravilhosa e formidável máquina e considero um privilégio viver dentro dele. Adoro ter muita energia.

Tudo está bem no meu mundo.

NOVOS PADRÕES DE PENSAMENTO

ROSTO (Acne): Eu me amo e me aceito onde estou agora mesmo. Sou formidável.

SEIOS PARANASAIS: Sou uno com tudo o que há na vida. Ninguém tem o poder de me irritar a não ser que eu o permita. Paz, harmonia. Nego qualquer tipo de crença em calendário.

OLHOS: Sou livre. Olho à frente com liberdade porque a vida é eterna e plena de alegria. Vejo com olhos amorosos. Ninguém jamais consegue me magoar.

GARGANTA: Posso falar por mim mesmo. Expresso meu amor livremente. Sou criativo. Falo com amor.

PULMÕES: O sopro da vida flui facilmente através de mim. (Bronquite): Paz. Ninguém consegue me irritar. (Asma): Sou livre para cuidar de minha própria vida.

CORAÇÃO: Alegria, amor, paz. Aceito a vida alegremente.

FÍGADO: Deixo ir tudo o que não preciso mais. Minha consciência agora está limpa e minhas idéias são novas, frescas e vitais.

INTESTINO GROSSO: Sou livre. Liberto o passado. A vida flui através de mim com facilidade.

(Hemorróidas): Solto todas as cargas e pressões. Vivo no momento presente.

ÓRGÃOS GENITAIS: (Impotência): Poder. Deixo o pleno potencial do meu princípio sexual atuar com facilidade e alegria. Amorosa e alegremente aceito minha sexualidade. Não existe nem culpa nem castigo.

JOELHO: Perdão, tolerância, compaixão. Avanço sem hesitações.

PELE: Desperto atenção de formas positivas. Sou seguro. Ninguém ameaça minha individualidade.

Estou em paz. O mundo é seguro e fraterno. Deixo ir toda a raiva e ressentimento. Tudo o que preciso está sempre aqui. Aceito o que é bom para mim sem culpa. Estou em paz com todas as pequenas coisas da vida.

COSTAS: A vida em si me ampara. Confio no Universo. Dou livremente amor e confiança. (Parte inferior): Confio no Universo. Sou corajoso e independente.

CÉREBRO: A vida toda é composta de mudanças. Meus modelos de evolução são sempre novos.

CABEÇA: Paz, amor, alegria, relaxamento. Relaxo-me no fluxo da vida e deixo-a fluir através de mim com facilidade.

OUVIDOS: Ouço a voz de Deus. Ouço as alegrias da vida. Sou parte da vida. Ouço com amor.

BOCA: Sou uma pessoa decidida. Vou em frente. Dou boas-vindas a novas idéias e conceitos.

PESCOÇO: Sou flexível. Recebo com alegria outros pontos de vista.

OMBROS (Bursite): Liberto a raiva usando meios inofensivos. O amor liberta e relaxa. A vida é alegre e livre. Tudo o que aceito é bom.

MÃOS: Lido com as idéias com amor e facilidade.

DEDOS: Eu me relaxo sabendo que a sabedoria da vida cuida de todos os pormenores.

ESTÔMAGO: Assimilo novas idéias com facilidade. A vida concorda comigo. Nada consegue me irritar.

RINS: Procuro somente o bem em todos os lugares. A Ação Certa está acontecendo. Estou realizado.

BEXIGA: Liberto o velho e dou boas-vindas ao novo.

PÉLVIS (Vaginite): Formas e canais podem mudar, mas o amor nunca se perde. (Menstrual): Sou equilibrada em todas as mudanças de ciclos. Abençôo meu corpo com amor. Todas as partes de meu corpo são belas.

QUADRIL: Avanço alegremente sustentado e amparado pelo poder da vida. Vou para meu mais 2

alto bem. Sou seguro. (Artrite): Amor. Perdão. Deixo os outros serem como são e sou livre.

GLÂNDULAS: Estou em total equilíbrio. Meu organismo está em ordem. Amo a vida e ela circula livremente.

PÉS: Fico em pé sob a verdade. Avanço com alegria. Tenho compreensão espiritual.

Novos padrões de pensamento (afirmações positivas)

podem curar e relaxar seu corpo

QUARTA PARTE

Capítulo 16

MINHA HISTORIA

Somos todos um.

"Conte-me alguma coisa sobre sua infância, sem se estender muito”. Já pedi isso a muitos clientes meus. Não preciso ouvir todos os detalhes, mas quero ter um panorama geral de suas origens. Se tiverem problemas agora, os padrões que os criaram foram formados muito tempo atrás.

Quando eu era uma menininha de 18 meses, meus pais se divorciaram. Não tenho lembranças do fato. O que me lembro com horror é minha mãe ter ido trabalhar como empregada doméstica dormindo no serviço e sendo obrigada a me deixar com outra família. Segundo contam, chorei por três semanas seguidas. As pessoas que cuidavam de mim não conseguiram suportar isso e minha mãe se viu forçada a me pegar de volta e fazer outros arranjos. Hoje em dia admiro o modo como ela conseguiu ser pai e mãe para mim. Na época, porém, tudo o que eu sabia e que tinha importância para mim era que eu não estava recebendo a mesma atenção carinhosa que tinha antes.

Nunca fui capaz de determinar se minha mãe amava meu padrasto ou se só se casou com ele para arrumar um lar para nós duas. Todavia, não foi uma boa decisão. Esse homem fora criado na Europa, num sombrio lar alemão onde reinava a brutalidade, e não teve a oportunidade de aprender outro modo de lidar com uma família. Minha mãe ficou grávida de minha irmã, e então, nos anos 30, a Grande Depressão caiu sobre nós e nós três nos encontramos presas num lar cheio de violência. Eu tinha cinco anos de idade.

Para piorar o quadro, foi mais ou menos nessa época que um vizinho, um velho bêbado, como me recordo, me estuprou. O exame médico ainda está vívido em minha mente, como está também o julgamento em que fui a estrela do caso. O homem foi condenado a 15 anos de prisão. Ouvi repetirem com tanta frequência "A culpa foi sua" que passei muitos anos temendo que quando o velho bêbado fosse libertado ele iria voltar e me pegar por eu ter sido tão má a ponto de colocá-lo na cadeia.

A maior parte de minha infância foi passada suportando tanto abusos físicos como sexuais, entremeados de muito trabalho pesado. Minha auto-imagem ia ficando cada vez pior e poucas coisas pareciam dar certo para mim. Passei a expressar esse padrão no mundo exterior.

Ocorreu um incidente quando eu estava no quarto grau que mostra bem como era minha vida na época. Houve uma festa na escola, com muitos bolos para as crianças. A maioria dos meus colegas era de famílias de classe média. Eu me vestia mal, meus cabelos pareciam cortados com uma tigela. Estava sempre com os mesmos sapatos fechados e tinha um cheiro forte por causa do alho cru que era obrigada a comer todos os dias "para espantar os vermes" Nunca comíamos bolo em casa, pois não podíamos nos dar a esse luxo. Uma velha vizinha me dava dez centavos por semana e um dólar no Natal e no meu aniversário. Os dez centavos iam para o orçamento familiar e o restante era usado para comprar minhas roupas de baixo para o ano inteiro em lojas baratas.

Bem, naquele dia estava havendo a festa na escola, e havia tanto bolo que, enquanto estavam cortando e servindo, algumas das crianças que podiam comer bolo todos os dias estavam ganhando dois, até três pedaços. Quando finalmente chegou a minha vez (e claro, eu era a última da fila), não havia mais bolo. Nem ao menos uma fatia.

Entendo claramente agora que foi minha "crença já confirmada" de que eu era indigna e não merecia nada

que me colocou no final da fila sem nenhum pedacinho de bolo. Foi o meu padrão.

Eles estavam apenas refletindo minhas crenças.

Quando eu estava com 15 anos, resolvi que não podia mais aguentar abusos sexuais e fugi de casa e da escola. O emprego que arranjei como garçonete me pareceu muito mais fácil do que o trabalho 3

pesado que tinha de fazer em casa.

Estando faminta de amor e afeto, e tendo a menor possível das auto-estimas, de bom grado eu dava meu corpo a qualquer homem que fosse gentil comigo e, logo depois de completar 16 anos, dei à luz uma menina. Sabia que seria impossível ficar com ela e lhe arranjei um lar bom e amoroso. Encontrei um casal sem filhos, ansioso por adotar um bebê. Fiquei morando na casa deles nos últimos quatro meses de gestação e, quando fui para o hospital, tive a menina já em nome deles.

Assim, nunca experimentei as alegrias da maternidade, só a perda, a culpa e a vergonha. Na época, tudo aquilo era só um período vergonhoso que deveria ser esquecido o mais rápido possível. De minha filha, só me recordo dos artelhos muito grandes, incomuns como os meus. Se um dia nos encontrarmos, saberei quem ela é por causa deles.

Saí daquela casa quando minha filhinha estava com cinco dias de vida e voltei para procurar minha mãe, que continuava uma vítima. "Venha", eu lhe disse, "você não precisa mais suportar isto. Vou tirá-la daqui”.Ela me acompanhou, deixando para trás minha irmãzinha de 10 anos, que sempre fora a queridinha do pai.

Depois de ajudar minha mãe a conseguir emprego de doméstica num pequeno hotel e acomodá-la num apartamento onde podia viver livre e com algum conforto, considerei terminadas minhas obrigações. Parti para Chicago com uma amiga para passar um mês naquela cidade - e só voltei depois de 30 anos.

Naquela época, a violência que experimentei quando criança, combinada com o sentimento de não ter nenhum valor, que desenvolvi ao longo dos anos, atraíam para minha vida homens que me maltratavam e frequentemente me agrediam. Eu poderia ter passado o resto de minha vida menosprezando os homens e provavelmente ainda estaria tendo as mesmas experiências. No entanto, pouco a pouco, por causa do sucesso na área do trabalho, minha auto-estima começou a crescer e esse tipo de companheiro deixou de encontrar em mim o padrão de acreditar inconscientemente que eu merecia ser maltratada e foi saindo de minha vida. Não desculpo o seu comportamento, mas sei que se não fosse por causa do "meu modelo" eles nunca teriam sido atraídos para mim. Atualmente, um homem que maltrata mulheres nem sabe que eu existo. Nossos padrões não se atraem mais.

Depois de alguns anos em Chicago, fui para Nova York e tive a sorte de me tornar modelo de alta-costura. Todavia, nem mesmo o fato de estar trabalhando com grandes criadores fez muito para ajudar minha auto-estima, pois só encontrei nisso mais meios de achar defeitos em mim mesma. Eu me recusava a reconhecer minha própria beleza.

Fiquei na indústria de moda por muitos anos. Casei-me com um maravilhoso e culto cavalheiro inglês e juntos viajamos pelo mundo, conhecemos a realeza e até tivemos a oportunidade de jantar na Casa Branca. Apesar de ser uma modelo de sucesso e de ter um homem formidável, minha auto-estima ainda era pouca e continuou assim por muito tempo, até eu começar o meu trabalho interior.

Um dia, depois de 14 anos de casamento, quando eu estava começando a acreditar que coisas boas podem durar, meu marido anunciou seu desejo de viver com outra mulher. Sim, fiquei arrasada.

Todavia, o tempo passa e eu continuei vivendo. A uma certa altura, pude sentir que estava havendo uma mudança em minha vida e, numa primavera, um numerologista confirmou essa sensação dizendo-me que no outono surgiria um pequeno evento que modificaria toda a minha existência.

De fato, ele foi tão pequeno que só fui percebê-lo vários meses depois. Por um verdadeiro acaso, fui a uma reunião da Igreja da Ciência Religiosa em Nova York. Ao ouvir a mensagem, algo dentro de mim falou: "Preste atenção". Obedeci a esse chamado e não só passei a frequentar os cultos dominicais como também as aulas semanais. O mundo da moda e da beleza estava perdendo seu interesse para mim. Por mais quantos anos eu poderia me manter preocupada com a medida de minha cintura ou o formato das sobrancelhas? Eu, que largara a escola no início do segundo grau e nunca me interessara pelos estudos, tornei-me uma aluna aplicada, devorando tudo o que caía em minhas mãos relacionado com a metafísica e cura alternativa.

A Igreja da Ciência Religiosa tornou-se um novo lar para mim.

Apesar de a maior parte de minha vida continuar a mesma, os estudos começaram a consumir mais e mais do meu tempo. Quase sem perceber, depois de três anos, vi-me capacitada para me candidatar a ser um dos praticantes licenciados da igreja. Passei nos exames e assim comecei a trabalhar, há muitos anos, como conselheira.

Foi um pequeno começo. Nessa mesma época, aprendi a Meditação Transcendental. Como minha igreja não ia dar o curso de formação de ministros tão cedo, resolvi aproveitar o tempo para fazer algo de especial por mim mesma e entrei na Universidade Internacional Maharishi, em Fairfield, no Estado de Iowa, para um curso de seis meses.

Foi o lugar certo para mim na época. A cada segunda-feira começávamos um novo tema, coisas das quais eu só ouvira falar, como biologia, química e até mesmo a teoria da relatividade. Nos sábados

éramos submetidos a um teste e tínhamos o domingo livre.

Na universidade não havia nenhuma das distrações tão típicas de minha vida em Nova York.

Terminado o jantar, todos voltávamos para os quartos e ficávamos estudando. Eu era a aluna mais velha do campus, mas adorei cada momento que passei nele. Fumo, bebidas e drogas eram proibidos e meditávamos quatro vezes ao dia. Quando saí de lá, pensei que fosse desmaiar com a fumaça de cigarros no aeroporto.

Voltando a Nova York, recomecei minha vida. Logo eu estava fazendo o curso de treinamento de ministros de minha igreja e me tornei muito ativa no seu trabalho e nas suas atividades sociais. Em pouco tempo estava falando nas reuniões do meio-dia e recebendo clientes, o que rapidamente se tornou uma nova carreira em tempo integral. Por causa do trabalho que fazia, tive a inspiração de escrever meu pequeno livro CURE O SEU CORPO, que de início era apenas uma lista de causas metafísicas para doenças físicas. Depois de sua publicação, passei a viajar para dar palestras e pequenos cursos.

Então, um dia, recebi o diagnóstico médico de que estava com câncer.

Claro, com meu passado de criança maltratada, onde se incluiu um estupro ao cinco anos, não foi de admirar uma manifestação de câncer na área vaginal.

Como qualquer outra pessoa que ouve que está com câncer, entrei num pânico total. No entanto, por causa do meu trabalho com os clientes, eu sabia que a cura mental funcionava e vi no fato a oportunidade de comprová-la em mim mesma. Afinal, eu escrevera o livro sobre padrões mentais e sabia que o câncer é uma doença causada por um profundo ressentimento que é abrigado por um longo tempo até que ele literalmente começa a comer o corpo. Eu, até então, me recusara a estar disposta a dissolver toda a raiva e ressentimento que tinha "deles" por causa de minha infância sofrida. Percebi que não podia mais perder tempo, que tinha muito trabalho a fazer.

A palavra incurável, que é tão assustadora para muitos, significa para mim que essa condição em particular não pode ser curada por meios externos e que precisamos ir para o interior e encontrar a cura. Se eu fizesse uma operação sem me livrar dos padrões mentais que haviam dado origem à doença, os médicos continuariam cortando Louise até não restar mais nada dela. Não gostei da idéia.

Se eu fosse operada para retirar o tecido canceroso e ao mesmo tempo desprendesse o padrão mental que estava causando o câncer, ele não voltaria mais. Quando esse mal ou qualquer outra doença volta, creio que não é porque "eles não tiraram tudo" mas sim porque o paciente não fez mudanças mentais. Assim: ele só recria a mesma enfermidade, talvez numa parte diferente do corpo.

Eu também acreditava que, se conseguisse me livrar do padrão mental que criara o câncer, nem mesmo precisaria da operação.

Assim, barganhei com os médicos para conseguir algum tempo e eles, de má vontade, me deram três meses de prazo. Meu argumento foi o de que eu não tinha dinheiro para a cirurgia.

Imediatamente assumi a responsabilidade pela minha própria cura. Li e investiguei tudo o que pude encontrar sobre métodos alternativos que poderiam me ajudar no processo.

Fui a várias lojas de produtos naturais e comprei todos os livros que tinham sobre o câncer. Procurei a biblioteca pública e li mais ainda. Informei-me sobre a reflexologia nas solas dos pés e a terapia do cólon e achei que ambas seriam benéficas para mim.

Eu parecia estar sendo levada para as pessoas certas. Depois de ler sobre a reflexologia, interessei-me em encontrar um terapeuta. Nessa ocasião, fui a uma palestra e, apesar de sempre procurar me sentar nas primeiras filas, naquela noite senti-me compelida a ficar no fundo da platéia. Pouco depois um homem veio sentar-se ao meu lado e - adivinhe só. Ele era um reflexologista que atendia na casa dos clientes. Fui tratada três vezes por semana durante dois meses e recebi uma grande ajuda.

Eu sabia também que precisava me amar muito mais. Muito pouco amor fora demonstrado em minha infância e ninguém jamais me ensinara a me sentir bem comigo mesma. Eu adotara as atitudes dos meus familiares, que estavam sempre implicando comigo e me criticando, e elas haviam se tornado uma segunda natureza para mim.

Através do meu trabalho na igreja eu me conscientizara de que era certo e até essencial eu me amar e me aprovar. No entanto, ficava adiando - exatamente como acontece com aquela dieta que sempre dizemos que vamos começar amanhã. Porém, não dava mais para eu procrastinar. De início foi muito difícil ficar

diante do espelho e dizer coisas como: "Louise, eu te amo. Amo de verdade". Todavia, persistindo, descobri que eu não estava mais me diminuindo em certas situações como fazia no passado, o que me mostrou que eu estava progredindo com o exercício do espelho e outros.

O mais importante era eu me livrar dos padrões de ressentimento que abrigava desde a infância.

Era imperativo para mim desprender do meu interior todas as acusações.

Sim, eu tivera uma infância difícil, cheia de maus-tratos - sexuais, físicos e mentais. No entanto,

isso acontecera havia muito tempo e não podia ser desculpa para o modo como eu estava me tratando. Afinal, eu estava literalmente comendo meu corpo com um crescimento canceroso porque não havia perdoado.

Chegara a hora de eu ir além dos incidentes em si e começar a compreender que tipo de experiências poderiam ter criado pessoas capazes de tratar uma criança daquela maneira.

Com a ajuda de um bom terapeuta, expressei toda a velha e represada raiva socando almofadas e gritando de ódio, o que me fez sentir muito mais limpa. Em seguida, comecei a juntar os pedacinhos de histórias que meus pais haviam me contado sobre suas infâncias e consegui ver um quadro maior de suas vidas.

Com minha compreensão cada vez mais crescente e analisando-os de um ponto de vista adulto, comecei a sentir compaixão pelo sofrimento dos dois e a culpa que eu atirava neles foi se dissolvendo vagarosamente.

Junto com tudo isso, procurei um bom nutricionista para me auxiliar na limpeza e desintoxicação de meu corpo, prejudicado por todas as comidas inadequadas que eu ingerira ao longo dos anos.

Aprendi que elas se acumulam e criam um corpo cheio de toxinas, tal como os pensamentos inadequados se acumulam e criam uma mente intoxicada. Foi-me recomendada uma dieta muito rígida, constituída quase que só de hortaliças. No primeiro mês, fiz lavagens intestinais três vezes por semana.

Não fui operada. Como resultado dessa completa limpeza física e mental, seis meses depois de ter ouvido o diagnóstico consegui que os médicos concordassem com o que eu já sabia – eu não tinha mais nem sinal de câncer! A essa altura, eu sabia por experiência própria que a doença pode ser curada se estamos dispostos a mudar o modo como pensamos, acreditamos e agimos!

As vezes o que parece ser uma grande tragédia se transforma no melhor de nossas vidas. Aprendi isso por experiência própria e passei a valorizar a vida de uma nova maneira. Comecei a procurar o que era realmente importante para mim e acabei tomando a decisão de deixar a cidade sem árvores de Nova York e seu clima marcado pelos extremos. Alguns de meus clientes afirmaram que

"morreriam" se eu os abandonasse, mas garanti-lhes que voltaria duas vezes por ano para me certificar do seu progresso e lembrei-lhes que o telefone encurta distancias. Assim, fechei meu consultório e fiz uma longa e tranqüila viagem de trem até a Califórnia, pois decidira recomeçar tudo de novo em Los Angeles.

Embora eu tivesse nascido em Los Angeles muitos anos antes, não conhecia quase ninguém na cidade exceto minha mãe e minha irmã, que agora moravam na periferia da cidade, a cerca de uma hora do

centro. Nunca havíamos sido uma família unida, mas mesmo assim tive uma surpresa muito desagradável ao saber que minha mãe estava cega havia alguns anos e ninguém se dera ao trabalho de me avisar. Minha irmã estava "ocupada demais" para me receber, de modo que não me preocupei em vê-la e comecei a cuidar de minha própria vida.

Meu livro Cure o Seu Corpo me abriu muitas portas. Passei a freqüentar todo tipo de reunião New Age que podia encontrar.

Eu me apresentava e, quando sentia que era adequado, dava uma cópia do meu livro. Nos primeiros meses fui bastante à praia, sabendo que quando ficasse mais ocupada haveria pouco tempo para lazer. Pouco a pouco os clientes foram aparecendo. Recebi convites para falar aqui e ali, e tudo foi se ajeitando enquanto Los Angeles me dava boas-vindas. Cerca de dois anos depois, pude me mudar para uma linda casa.

Meu novo estilo de vida em Los Angeles não tinha nada de parecido com o que eu levara na minha infância. De fato, tudo corria perfeitamente. Como nossas vidas podem mudar por completo em relativamente pouco tempo!

Uma noite recebi um telefonema de minha irmã, o primeiro em dois anos. Ela me contou que nossa mãe, agora com 90 anos, cega e quase surda, caíra e fraturara a coluna. Num instante, minha mãe, que era uma mulher forte e independente apesar da idade, transformara-se numa criança indefesa, passando por grande sofrimento.

O acidente, como tudo na vida, teve seu lado bom, pois serviu para romper a parede de segredos que havia em torno de minha irmã. Finalmente estávamos todas começando a nos comunicar.

Descobri que minha irmã também sofria de um grave problema de coluna que a impedia de sentar e andar direito e lhe causava muitas dores. Ela sofria em silêncio e, apesar de estar abatidíssima, seu marido não tinha conhecimento de sua doença.

Depois de passar um mês internada num hospital, minha mãe recebeu alta. Como de maneira alguma poderia mais cuidar de si mesma, veio morar comigo.

Apesar de confiar no processo da vida, eu não sabia como iria lidar com a situação, de modo que me liguei com Deus e disse: "Certo, vou cuidar dela, mas você tem de me ajudar e precisa me arrumar o dinheiro necessário!"

O período de ajustamento foi difícil para nós duas. Minha mãe chegou num sábado. Na sexta-feira seguinte eu teria de ir a San Francisco, onde ficaria quatro dias. Eu não podia deixá-la sozinha, nem

desistir do compromisso. Mais uma vez me voltei para Deus e falei: "Deus, você vai ter de cuidar disto. Preciso encontrar a pessoa certa para nos ajudar antes de viajar".

Na quinta-feira seguinte, a pessoa perfeita havia "aparecido" e já estava instalada, com a incumbência de organizar a casa para mim e minha mãe. Foi outra confirmação de uma de minhas crenças básicas: "O que preciso saber me é revelado e tudo o que necessito vem a mim na divina ordem correta".

Percebi que era hora de aula para mim de novo. Surgira a oportunidade de limpar muito daquele lixo de

minha infância.

Minha mãe não fora capaz de me proteger quando eu era criança, mas agora eu podia e ia cuidar dela. Começou toda uma nova aventura para mim, envolvendo minha mãe e minha irmã.

Dar à minha irmã o auxílio que ela pedia era um outro desafio. Fiquei sabendo que quando eu salvara minha mãe, tantos anos atrás, meu padrasto descontara toda a sua fúria e sofrimento em minha irmã, e chegara a vez dela de ser brutalizada.

Percebi que o que começara nela como um problema físico fora enormemente exagerado pelo medo e tensão, junto com a crença de que não havia ninguém para ajudá-la. E então Louise entrou em cena, não querendo ser uma salvadora, mas mesmo assim desejando dar à irmã a oportunidade de escolher o bem-estar a essa altura de sua vida.

Pouco a pouco todos os acontecimentos do passado foram se deslindando e o progresso ainda continua. Vamos progredindo passo a passo e me esforço para proporcionar uma atmosfera de segurança enquanto exploramos as várias vias alternativas de cura.

Minha mãe, por sua vez, reage muito bem. Ela se exercita o melhor possível quatro vezes ao dia e seu corpo está ficando mais forte e flexível. Comprei-lhe um aparelho auditivo e ela tornou-se mais interessada na vida. Apesar de sua crença nos princípios da Ciência Cristã, persuadi-a a submeter-se a uma operação para a retirada da catarata de um olho. Foi uma enorme alegria para ela poder ver de novo e nós também ficamos alegres por poder ver o mundo através dos olhos dela. Sua grande satisfação foi conseguir ler de novo.

Minha mãe e eu começamos a encontrar tempo para conversarmos como nunca antes e uma nova compreensão surgiu entre nós. Atualmente, estamos ambas mais livres porque choramos e rimos juntas. Devo dizer que às vezes ela me irrita, o que serve para me dizer que tenho outras coisas para libertar do meu interior.

Meu trabalho continua num ritmo sempre crescente. O número de funcionários que trabalham comigo aumentou sob a direção do meu gerente de pessoal, Charlie Gehrke. Agora temos um Centro com cursos e um programa para internos.

É assim que está minha vida atualmente, no outono de 1984.

Na infinidade da vida onde estou, tudo é Perfeito, pleno e completo.

Cada um de nós, eu inclusive, experimenta a riqueza e plenitude da vida de maneiras para nós significativas.

Agora olho para o passado com amor e escolho aprender com as velhas experiências.

Não existe nem o certo nem o errado, nem o bem nem o mal.

O passado está terminado.

Existe apenas a experiência do momento.

Eu me amo por ter me trazido por entre esse passado até o presente.

Compartilho o que e quem sou, pois sei que somos um só em espírito.

Tudo está bem em meu mundo.

Cura Holística

Recomendações

CORPO

Nutrição

Dietas, combinação de alimentos, macrobiótica, ervas naturais, vitaminas, Florais de Bach, Homeopatia.

Exercícios

Ioga, trampolim, andar, dançar, andar de bicicleta, Tai-Chi, artes marciais, natação, outros esportes etc.

Terapias alternativas

Acupuntura, acupressura, terapia do cólon, reflexologia, radiônica, cromoterapia, massagens e

terapias corporais Alexander, bioenergética, Toque de Saúde, Feldenkrais, terapia de tecidos profundos, Rolfing, polaridade, Trager, Reiki.

Técnicas de relaxamento

Dessensibilização orgânica, respiração profunda, biofeedback, sauna, banhos (imersão), prancha inclinada, música.

Livros

Getting Well Again - Simonton

Herbally Yours - Royal

How to Get Well - Airola

Food Is Your Best Medicine - Bieler

I Love My Body - Hay.

MENTE

Afirmações, imagens mentais, visualização orientada, meditação, amar a si próprio.

Técnicas psicológicas

Gestalt, hipnose, focalização, Análise Transacional, renascimento, trabalho com sonhos, psicodrama, terapia de vidas passadas, jung, psicoterapias humanísticas, astrologia, terapia da arte, Programação Neuro-Linguística (NLP)

Livros

Creative Visualization - Gawain

Visualization - Bry

Focusing - Gendlin

The Power of Affirmations - Fankhauser

Superbeins - Price

Love Is Letting Go of Fear - jampolsky

Teach Only Love - jampolsky

A Conscious Penons Guide to Relationships - Keyes

Moneylove - Gillies

Lovíng Relationships - Ray

Celebration of Breath - Ray

Cure seu Corpo (Heal Your Body) - Hay

ESPIRITO

Orações

Pedir o que deseja, perdão, receber (permitir que a presença de Deus entre), aceitar, se entregar.

Grupos espiritualistas

Sociedade de Auto-Realização, M.S.I.A., Meditação Transcendental, Siddah Foundation, Fundação Rajneesh, Self Realization, Religious Science, Unidade.

Livros

Course in Miracles - Foundation for Inner Peace.

Autobiography of a Yogi - Yogananda

Qualquer obra de Emmett Fox

The Nature of Personal realty - Roberts

The Manifestation Process - Price

The Science of Mind - Holmes